橋本市
健康づくりについての意識調査
結果報告書

令和５年３月

橋本市

目　次

Ⅰ　調査実施の概要 1
　1　調査の目的 1
　2　調査概要 1
　3　回収結果 1
　4　報告書の見方 2

Ⅱ　乳幼児の調査結果 3
　1　お子さんについて 3
　2　食生活について 5
　3　健康について 9

Ⅲ　小学生の調査結果 13
　1　あなた自身について 13
　2　食生活や運動について 16
　3　健康について 21

Ⅳ　中学生・高校生の調査結果 26
　1　あなた自身について 26
　2　食生活や運動について 33
　3　歯の健康について 44
　4　タバコについて 48
　5　飲酒について 51
　6　休養について 53

Ⅴ　成人の調査結果 61
　1　あなた自身について 61
　2　健康管理について 65
　3　食生活について 83
　4　体を動かすことや運動について 89
　5　タバコについて 92
　6　飲酒について 96
　7　心の健康について 99
　8　歯の健康について 106
　9　健康全般について 111

Ⅰ　調査実施の概要

1　調査の目的

橋本市では、あかちゃんからご高齢の方まで、それぞれの世代の方が、健康でいきいきとした生活ができるよう「橋本市健康増進計画」を策定し、健康づくりを推進しています。

今回、新たな計画を策定するにあたり、今後の施策展開に関する基礎資料を得る目的で、皆様あるいはお子さんの健康状態や生活習慣等をお伺いするアンケート調査を実施いたしました。

2　調査概要

乳幼児の調査		
	調査対象者	市内在住の乳幼児保護者の方（無作為抽出）
	調査期間	令和５年１月２６日（木）～２月 10 日（金）
	調査方法	郵送配布・郵送回収による本人記入方式
小学生の調査		
	調査対象者	市内在住の小学生の方（無作為抽出）
	調査期間	令和５年１月２４日（火）～２月 10 日（金）
	調査方法	小学校を通じて、一斉配布・一斉回収による本人記入方式
中学生・高校生の調査		
	調査対象者	市内在住の中高生の方（無作為抽出）
	調査期間	令和５年１月２４日（火）～２月 10 日（金）
	調査方法	中学校・高等学校を通じて、一斉配布・一斉回収による本人記入方式
成人の調査		
	調査対象者	市内在住の成人の方（１９から７４歳の方の中から無作為抽出）
	調査期間	令和５年１月２６日（木）～２月 10 日（金）
	調査方法	郵送配布・郵送回収による本人記入方式

3　回収結果

種別	配布数	有効回収数	有効回収率
乳幼児	200 件	98 件	49.0％
小学生	317 件	302 件	95.3％
中高生	341 件	304 件	89.1％
成人	1,200 件	450 件	37.5％

４　報告書の見方

◇回答結果の割合「％」は有効サンプル数に対して、それぞれの回答数の割合を小数点以下第２位で四捨五入したものです。そのため、単数回答（複数の選択肢から１つの選択肢を選ぶ方式）であっても合計値が 100.0％にならない場合があります。このことは、本報告書内の分析文、グラフ、表においても反映しています。

◇複数回答（複数の選択肢から２つ以上の選択肢を選ぶ方式）の設問の場合、回答は選択肢ごとの有効回答数に対して、それぞれの割合を示しています。そのため、合計が 100.0％を超える場合があります。

◇図表中において「不明・無回答」とあるものは、回答が示されていない、または回答の判別が困難なものです。

◇図表中の「ｎ（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）を表しています。

◇本文中の設問の選択肢は簡略化している場合があります。

◇クロス集計の表組について、「その他」「不明・無回答」を除き、回答の高いもの**第１位**と**第２位**に網掛けをしています。

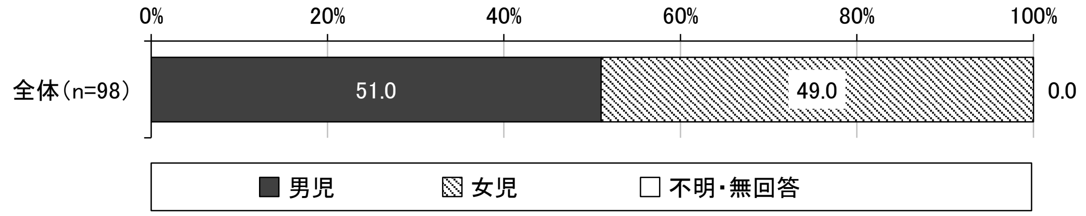
◇集計対象者総数（ｎ）が少ない（10 件未満）クロス集計については、分析文の記載を省略しています。

Ⅱ　乳幼児の調査結果

１　お子さんについて

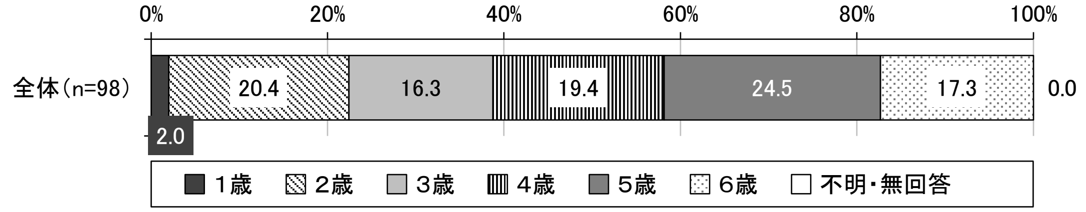
Ｑ１　お子さんの性別をお答えください。（１つに○）

「男児」が 51.0％、「女児」が 49.0％となっています。



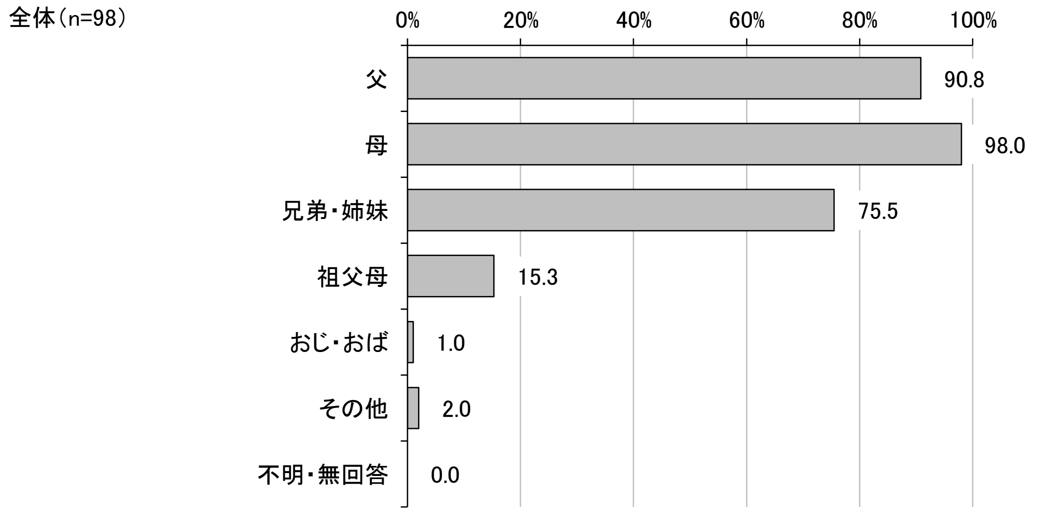
Ｑ２　お子さんの年齢はいくつですか。（令和５年１月１日現在）

「５歳」が 24.5％と最も多く、次いで「２歳」が 20.4％、「４歳」が 19.4％となっています。



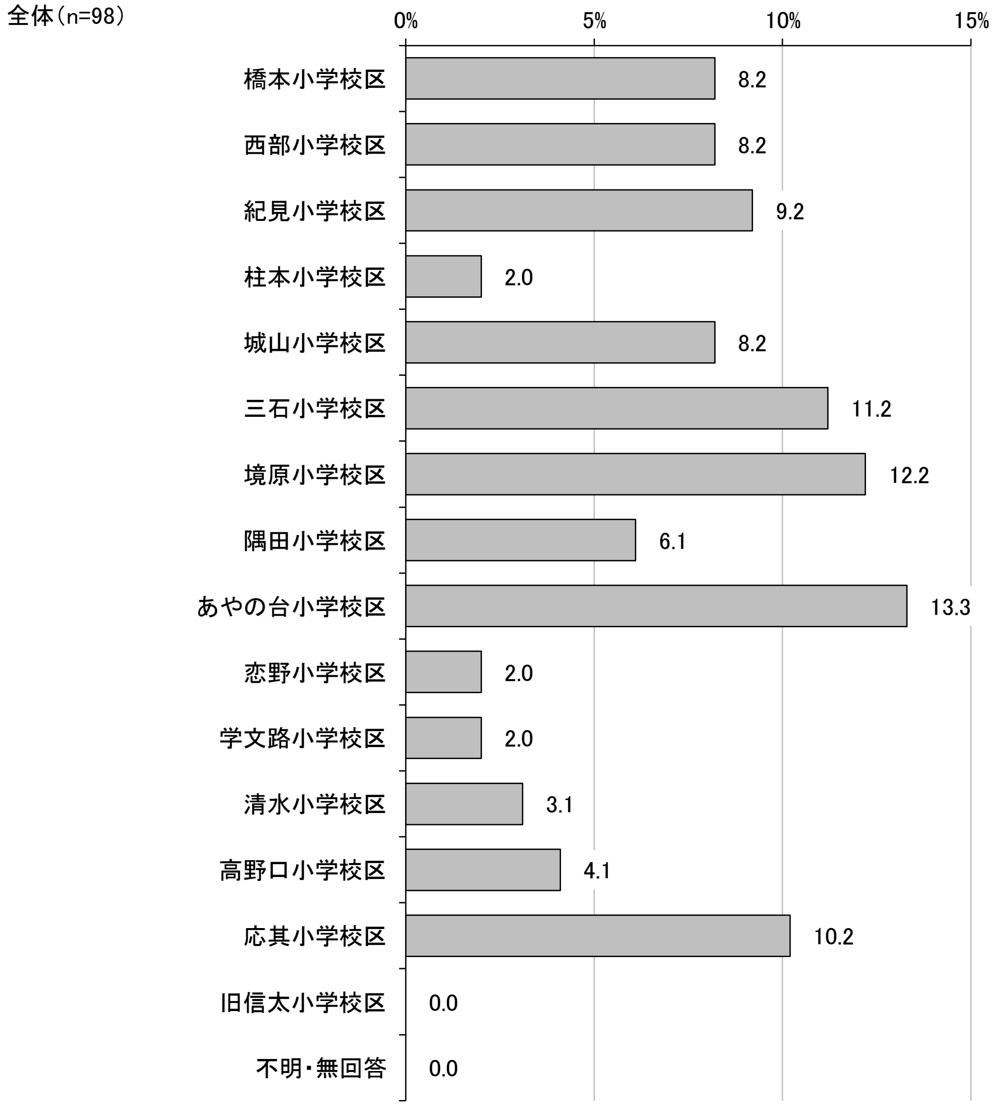
Ｑ３　お子さんからみて同居の家族を教えてください。（同居している人すべてに○）

「母」が 98.0％と最も多く、次いで「父」が 90.8％、「兄弟・姉妹」が 75.5％となっています。



Ｑ４　お住まいの小学校区はどちらですか。（１つに○）

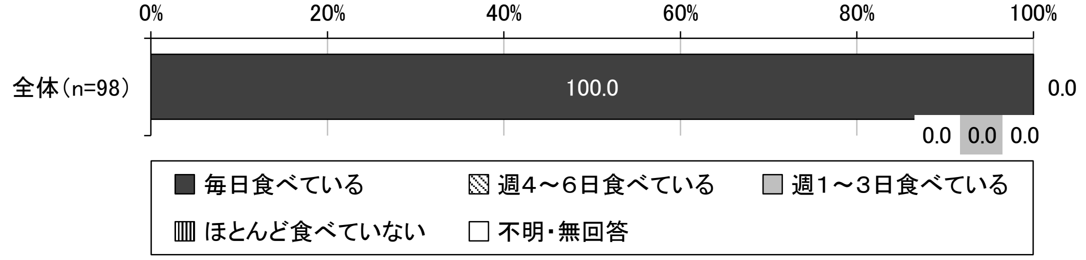
「あやの台小学校区」が 13.3％と最も多く、次いで「境原小学校区」が 12.2％、「三石小学校区」が 11.2％となっています。



２　食生活について

Ｑ５　お子さんは、朝食を食べていますか。（１つに○）

「毎日食べている」が 100.0%となっています。



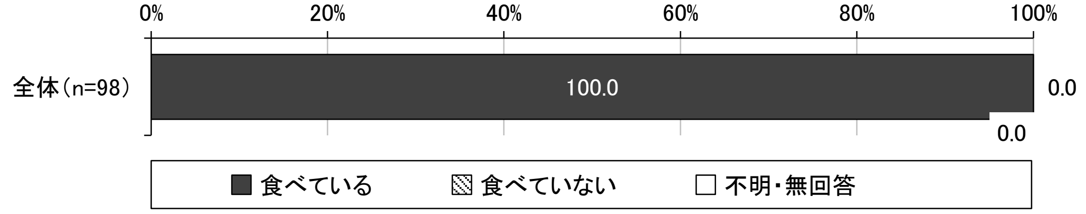
Ｑ５で「週１～３日食べている」「ほとんど食べていない」を選んだ方

Ｑ５-1　朝食を食べない理由は何ですか。（１つに○）

回答者０人のため、グラフなし。

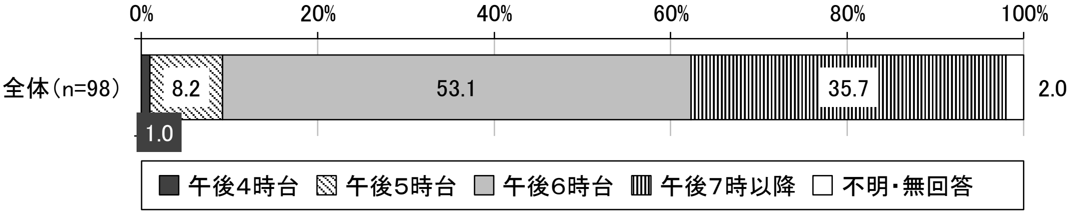
Ｑ６　お子さんは、夕食を食べていますか。（１つに○）

「食べている」が 100.0%となっています。



＊食べていると答えた人は時間もお答えください。

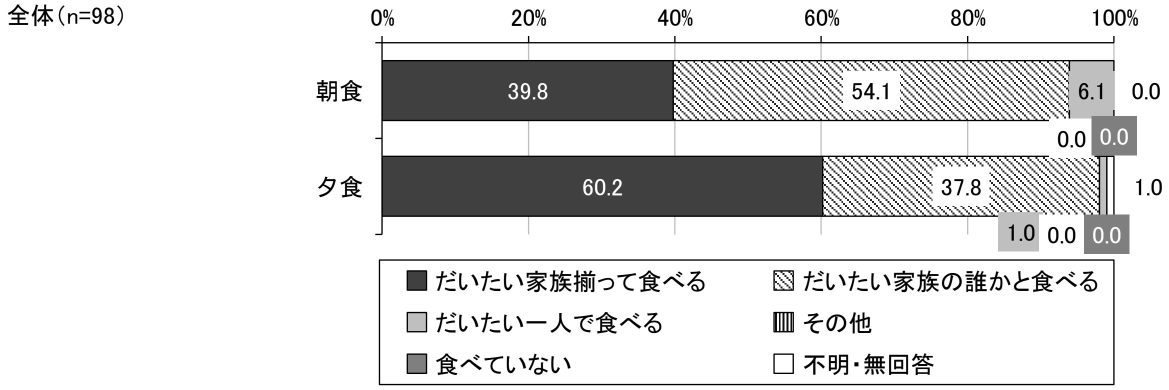
「午後６時台」が 53.1%と最も多く、次いで「午後７時以降」が 35.7%、「午後５時台」が 8.2%となっています。



Ｑ７　朝食や夕食はだれと食事していますか。（それぞれ１つに○）

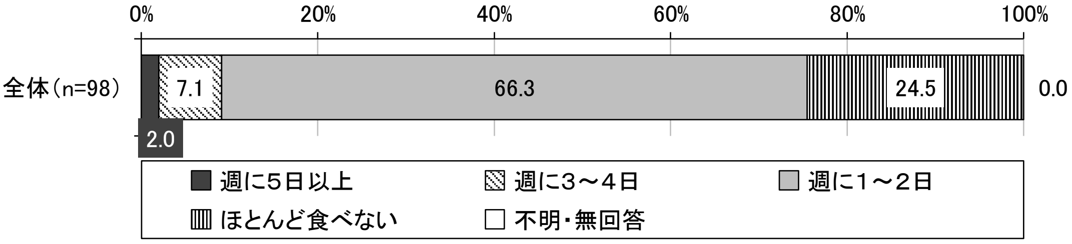
朝食についてみると、「だいたい家族の誰かと食べる」が 54.1%と最も多く、次いで「だいたい家族揃って食べる」が 39.8%、「だいたい一人で食べる」が 6.1%となっています。

夕食についてみると、「だいたい家族揃って食べる」が 60.2%と最も多く、次いで「だいたい家族の誰かと食べる」が 37.8%、「だいたい一人で食べる」が 1.0%となっています。



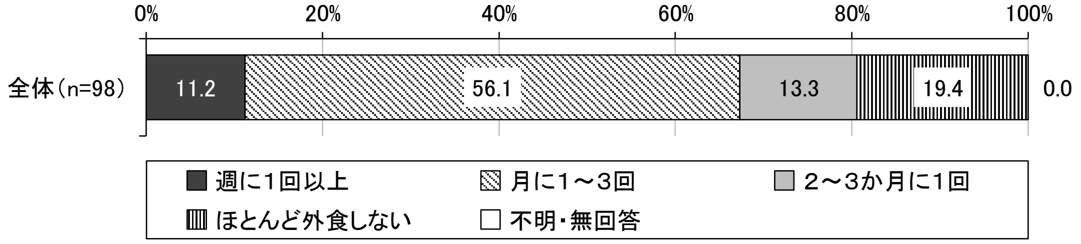
Ｑ８　あなたの家庭では、調理済みの食品やインスタント食品をどのくらいの頻度で食べていますか。（１つに○）

「週に１～２日」が 66.3%と最も多く、次いで「ほとんど食べない」が 24.5%、「週に３～４日」が 7.1%となっています。



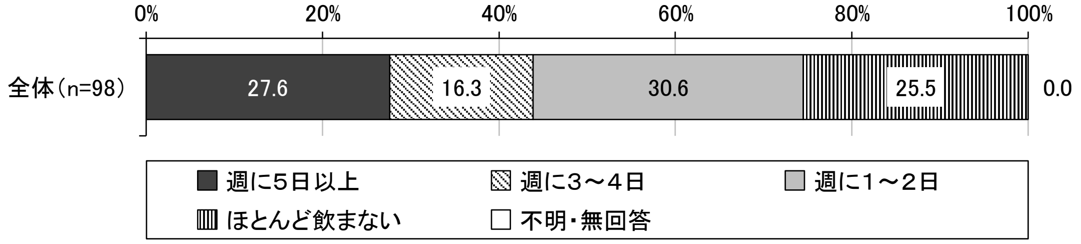
Ｑ９　あなたの家庭では、どのくらいの頻度で外食をしていますか。（１つに○）

「月に１～３回」が 56.1%と最も多く、次いで「ほとんど外食しない」が 19.4%、「２～３か月に１回」が 13.3%となっています。



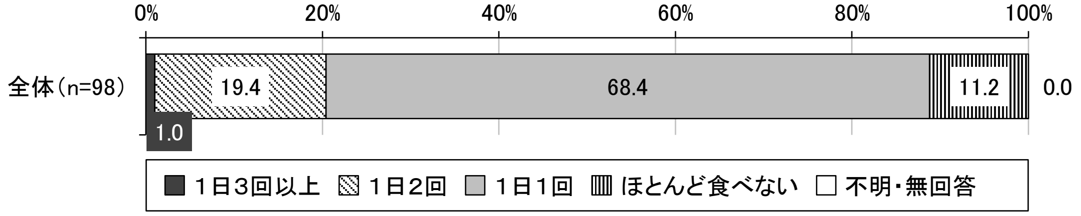
Q10　お子さんは、ジュース・乳酸菌飲料をどのくらいの頻度で飲んでいますか。（１つに○）

「週に１～２日」が 30.6%と最も多く、次いで「週に５日以上 」が 27.6%、「ほとんど飲まない」が 25.5%となっています。



Q11　お子さんは、甘いものやスナック菓子などの間食をどのくらいの頻度で食べていますか。（１つに○）

「１日１回」が 68.4%と最も多く、次いで「１日２回」が 19.4%、「ほとんど食べない」が 11.2%となっています。



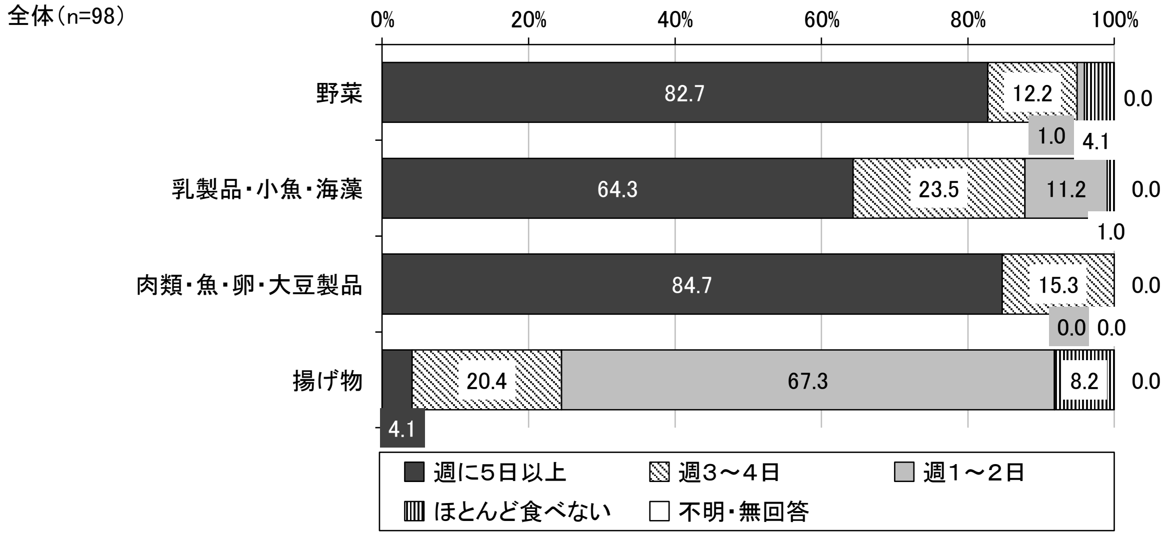
Q12　お子さんは、野菜や乳製品・小魚・海藻、肉類・魚・卵・大豆製品、揚げ物をどのくらいの頻度で食べていますか。（それぞれ１つに○）

野菜についてみると、「週に５日以上」が 82.7％と最も多く、次いで「週３～４日」が 12.2％、「ほとんど食べない」が 4.1％となっています。

乳製品・小魚・海藻についてみると、「週に５日以上」が 64.3％と最も多く、次いで「週３～４日」が 23.5％、「週１～２日」が 11.2％となっています。

肉類・魚・卵・大豆製品についてみると、「週に５日以上」が 84.7％と最も多く、次いで「週３～４日」が 15.3％となっています。

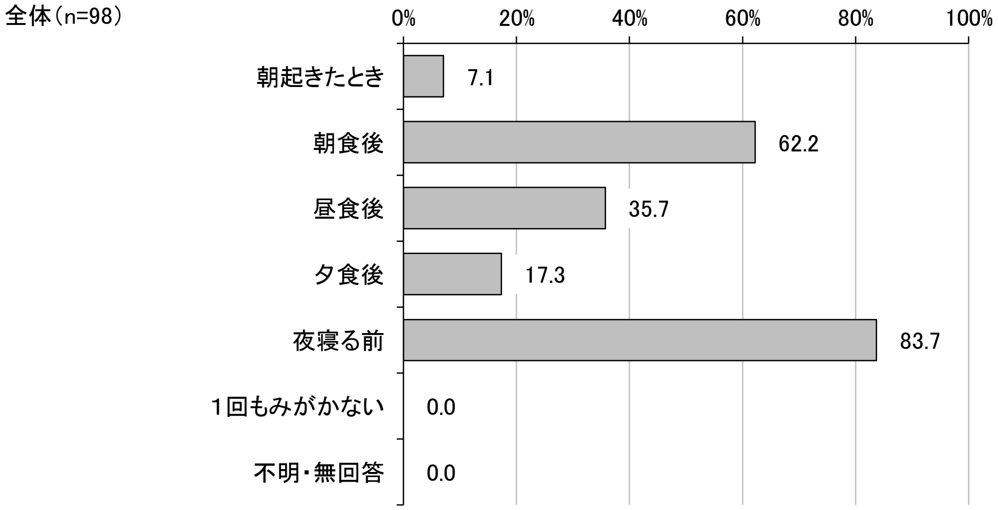
揚げ物についてみると、「週１～２日」が 67.3％と最も多く、次いで「週３～４日」が 20.4％、「ほとんど食べない」が 8.2％となっています。



3　健康について

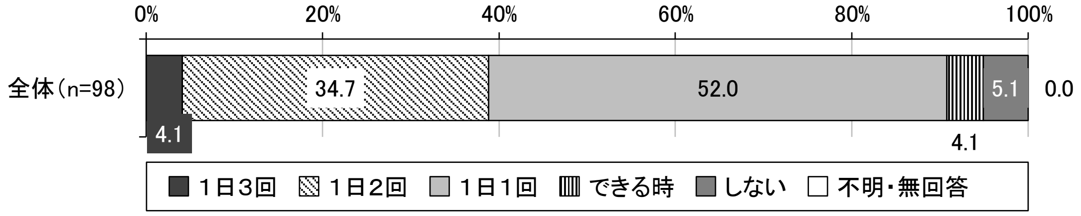
Q13　お子さんは、歯をいつみがきますか。（〇はいくつでも）

「夜寝る前」が 83.7％と最も多く、次いで「朝食後」が 62.2％、「昼食後」が 35.7％となっています。



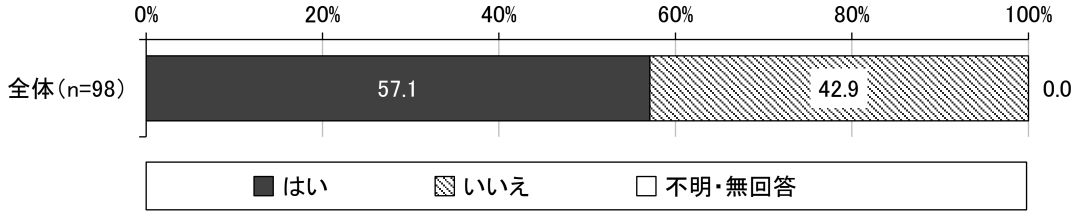
Q14　あなたの家庭では、お子さんの歯の仕上げみがきをしますか。（１つに〇）

「１日１回」が 52.0％と最も多く、次いで「１日２回」が 34.7％、「しない」が 5.1％となっています。



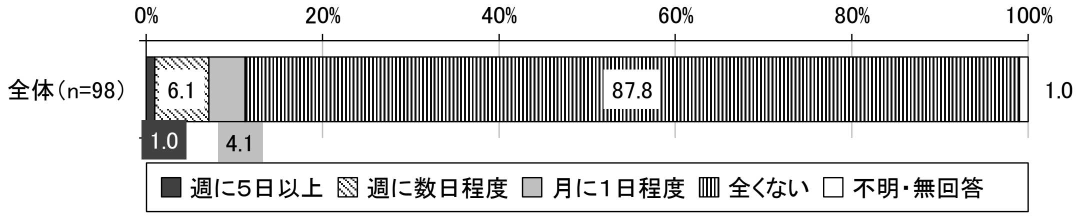
Q15　お子さんはかかりつけの歯医者はいますか。（１つに〇）

「はい」が 57.1％、「いいえ」が 42.9％となっています。



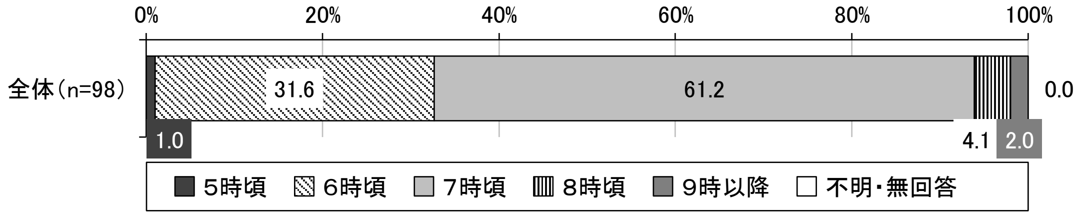
Q16　お子さんが、この１か月間にタバコの煙を吸うことはありましたか。（１つに○）

「全くない」が 87.8％と最も多く、次いで「週に数日程度」が 6.1％、「月に１日程度」が 4.1％となっています。



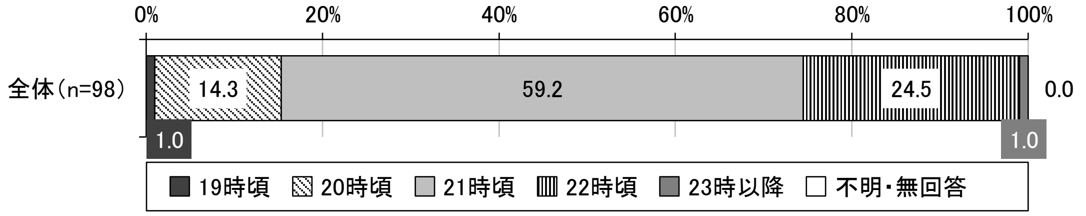
Q17　お子さんは、だいたい何時に起きますか。

「７時頃」が 61.2％と最も多く、次いで「６時頃」が 31.6％、「８時頃」が 4.1％となっています。



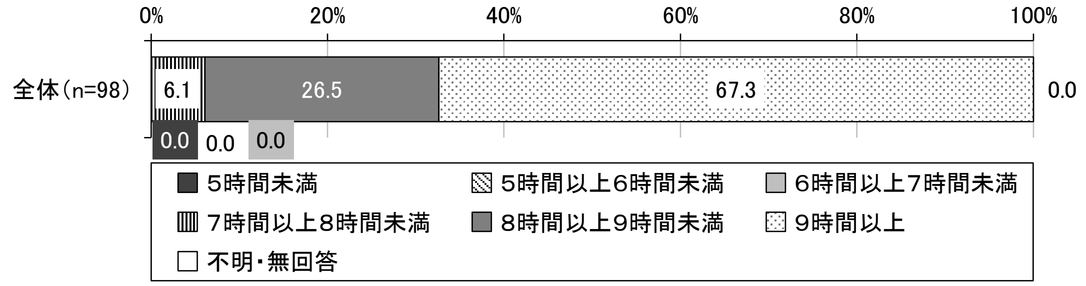
Q17　お子さんは、だいたい何時に寝ますか。

「21 時頃」が 59.2％と最も多く、次いで「22 時頃」が 24.5％、「20 時頃」が 14.3％となっています。



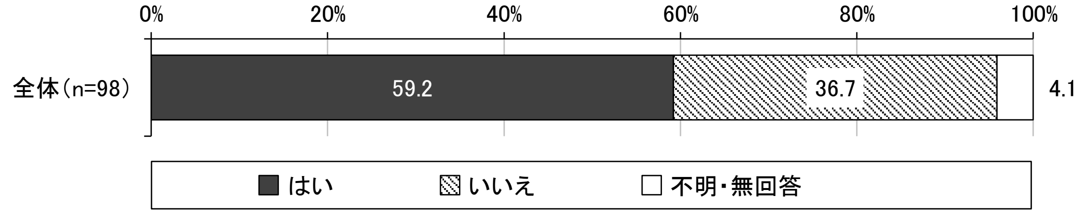
Q18　お子さんの１日の睡眠時間は何時間ですか。（１つに○）

「９時間以上」が 67.3％と最も多く、次いで「８時間以上９時間未満」が 26.5％、「７時間以上８時間未満」が 6.1％となっています。



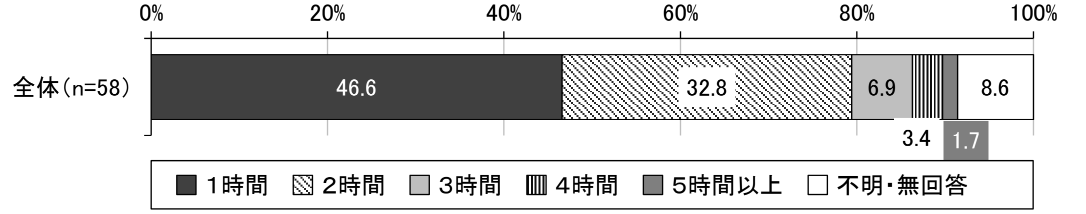
Q19　お子さんはタブレット端末、スマートフォンを見ますか。一日の使用時間もお答えください。（１つに○）

「はい」が 59.2％、「いいえ」が 36.7％となっています。



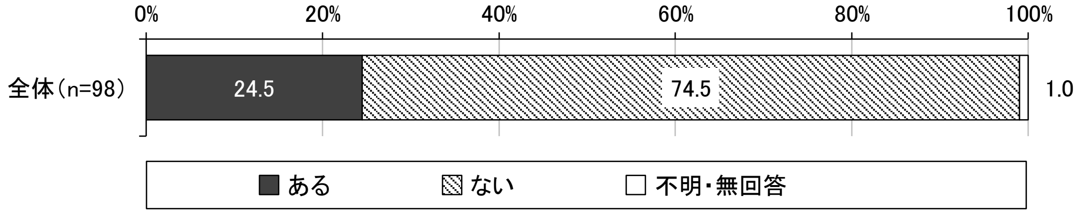
＊一日の使用時間

「１時間」が 46.6％と最も多く、次いで「２時間」が 32.8％、「３時間」が 6.9％となっています。



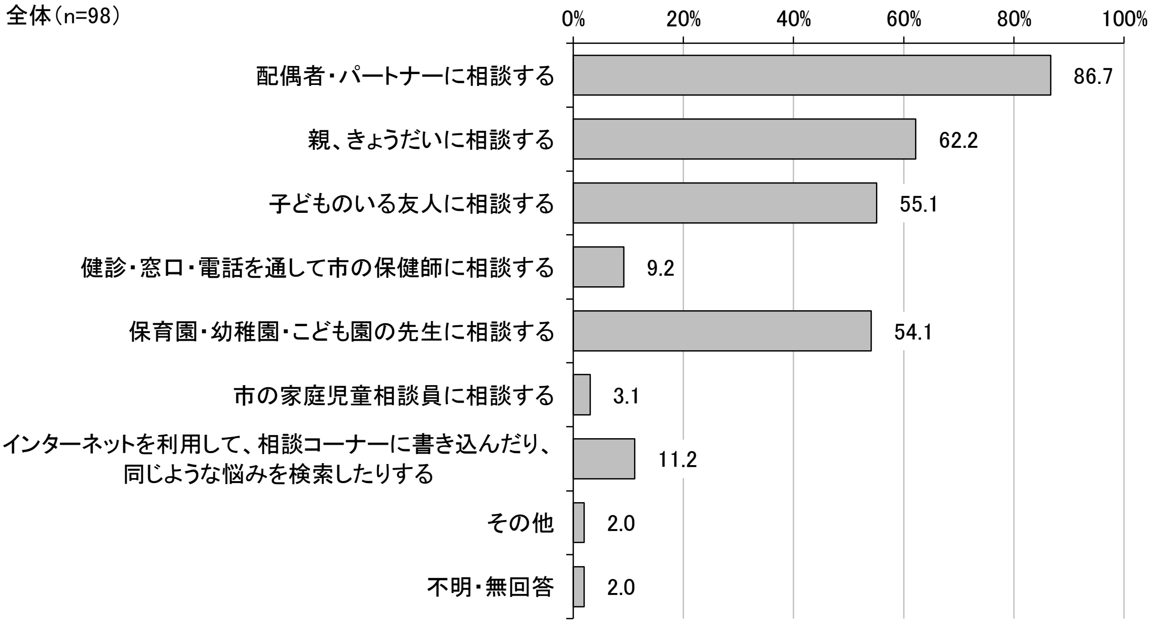
Ｑ20　あなたは、お子さんの成長・発達・病気のことで心配なことがありますか。（１つに○）

「ない」が 74.5%、「ある」が 24.5%となっています。



Ｑ21　あなたは、育児についての不安や悩みを誰に相談していますか。（○はいくつでも）

「配偶者・パートナーに相談する」が 86.7%と最も多く、次いで「親、きょうだいに相談する」が 62.2%、「子どものいる友人に相談する」が 55.1%となっています。

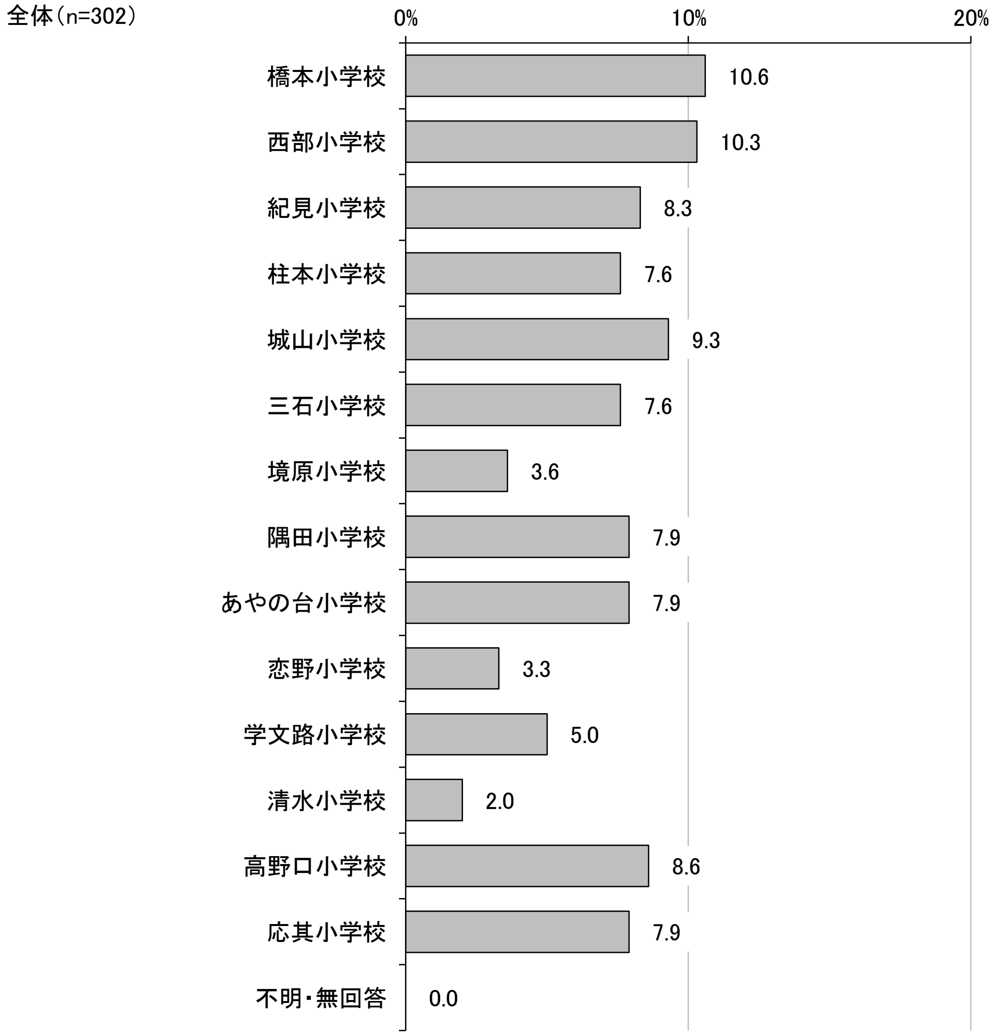


Ⅲ　小学生の調査結果

１　あなた自身について

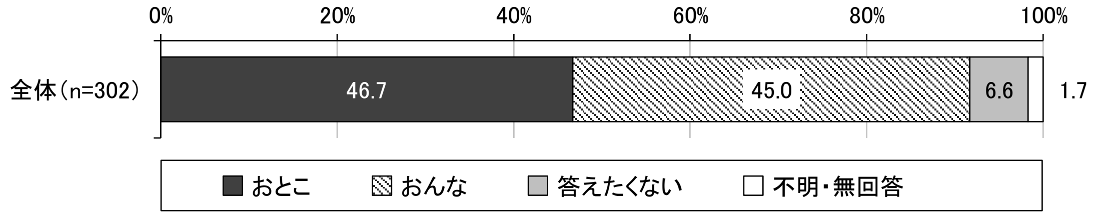
Ｑ１　通っている学校を教えてください。（１つに○）

「橋本小学校」が 10.6％と最も多く、次いで「西部小学校」が 10.3％、「城山小学校」が 9.3％となっています。



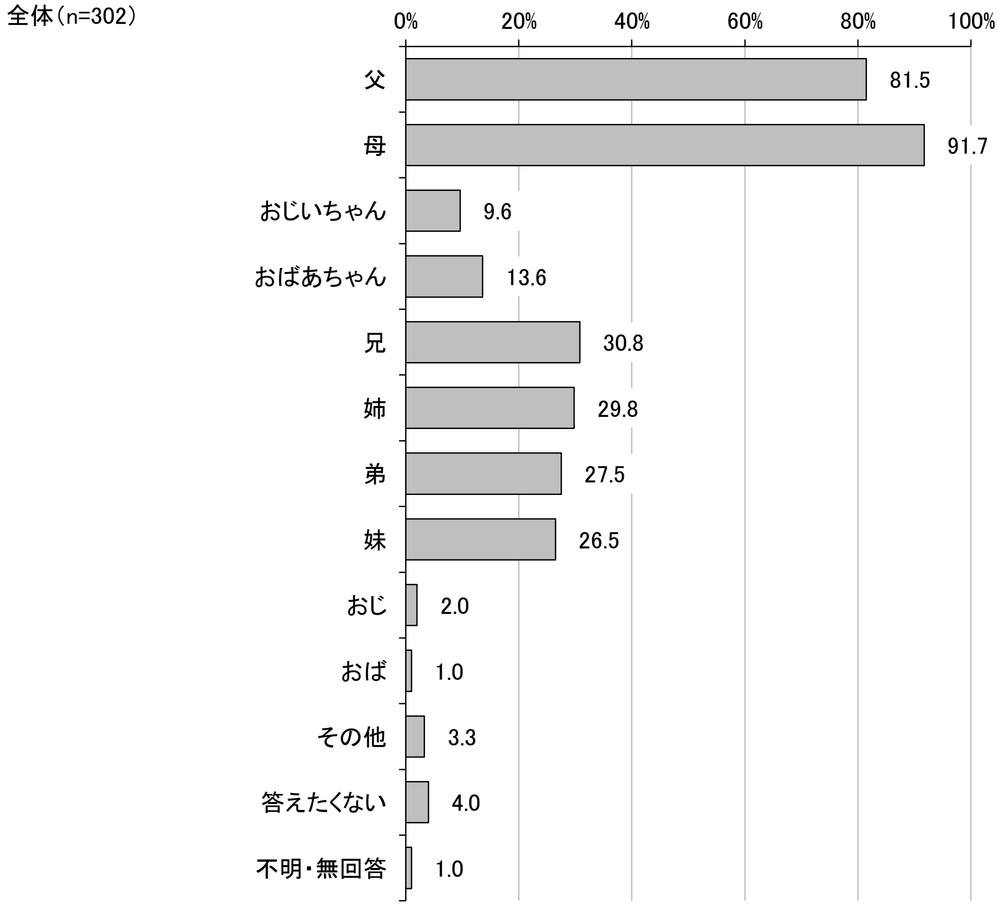
Ｑ２　性別を教えてください。（１つに〇）

「おとこ」が 46.7%と最も多く、次いで「おんな」が 45.0%、「答えたくない」が 6.6%となっています。



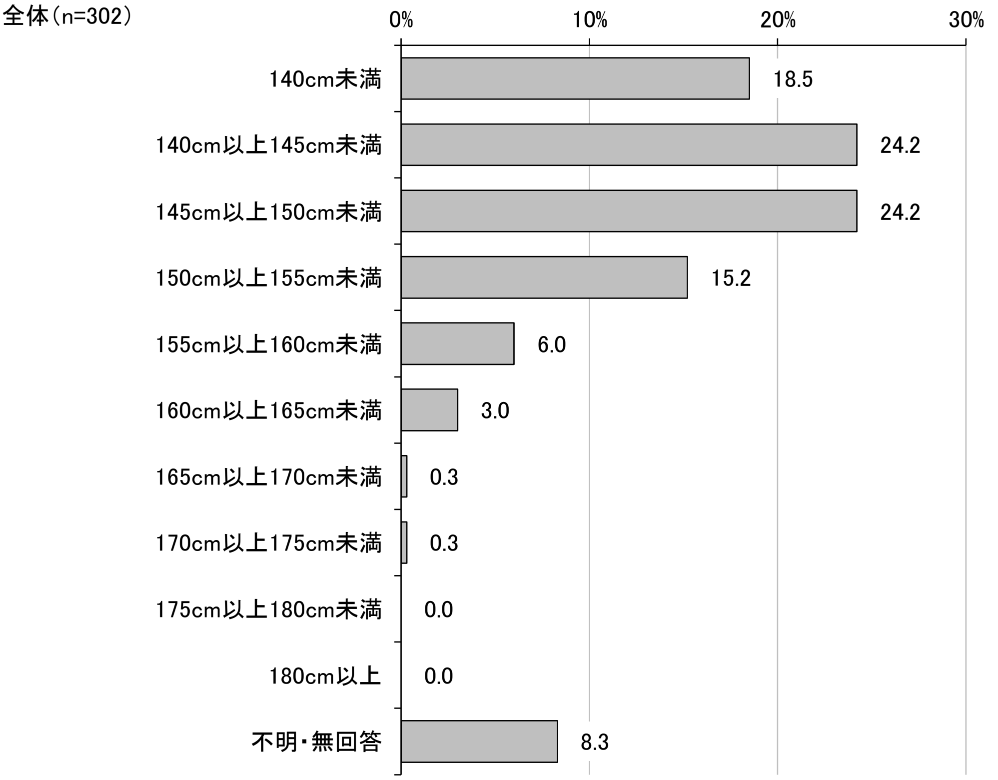
Ｑ３　一緒に住んでいる家族を教えてください。（同居している人すべてに〇）

「母」が 91.7%と最も多く、次いで「父」が 81.5%、「兄」が 30.8%となっています。



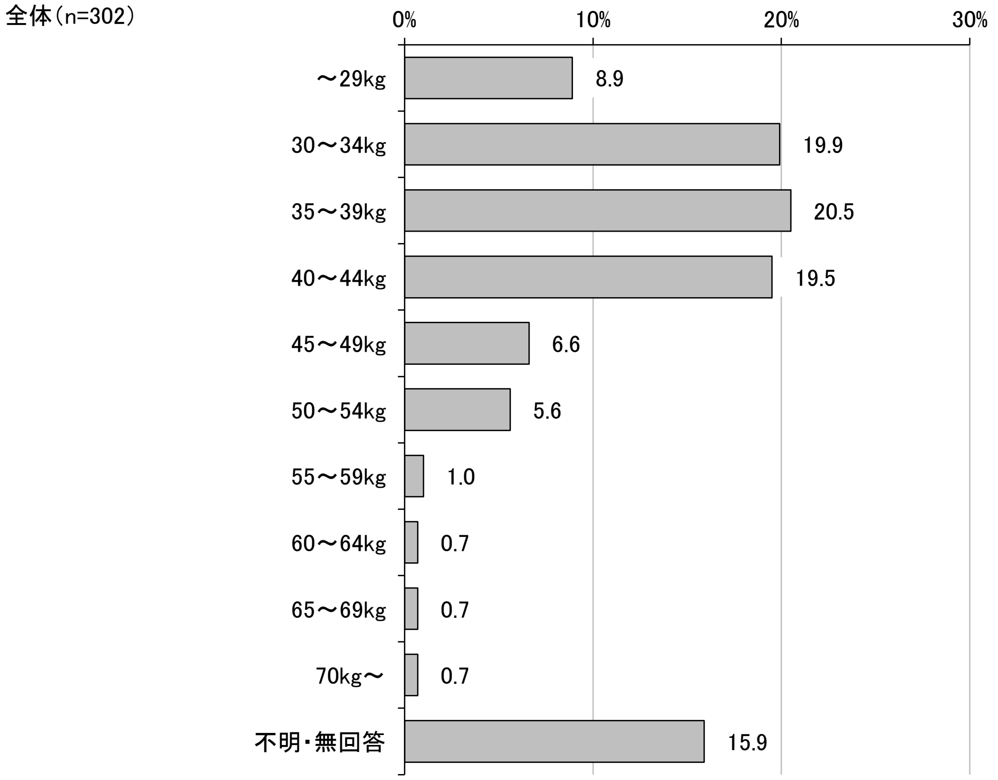
Ｑ４　身長を教えてください。

「140cm 以上 145cm 未満」「145cm 以上 150cm 未満」が 24.2%と最も多く、次いで「140cm 未満」が 18.5%、「150cm 以上 155cm 未満」が 15.2%となっています。



Ｑ４　体重を教えてください。

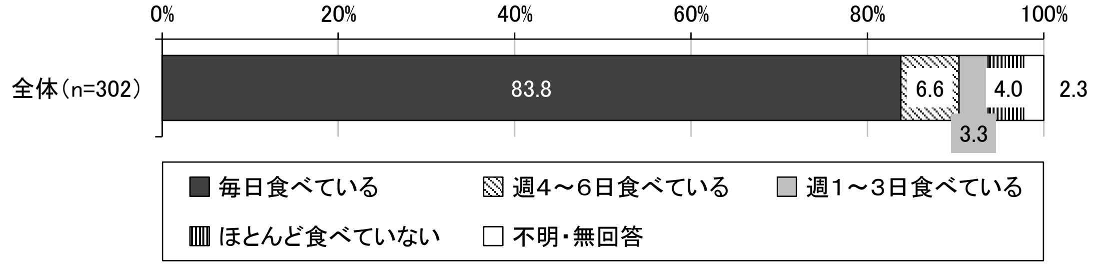
「35～39kg」が 20.5%と最も多く、次いで「30～34kg」が 19.9%、「40～44kg」が 19.5%となっています。



２　食生活や運動について

Ｑ５　朝食を食べていますか。（１つに○）

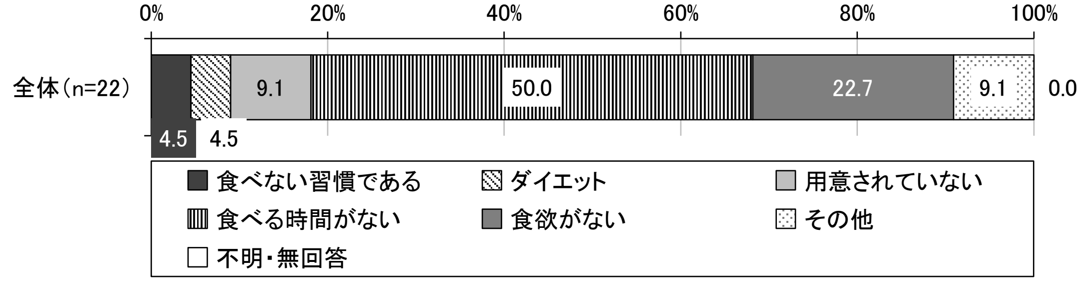
「毎日食べている」が 83.8%と最も多く、次いで「週４～６日食べている」が 6.6%、「ほとんど食べていない」が 4.0%となっています。



Ｑ５で「週１～３日食べている」「ほとんど食べていない」を選んだ方

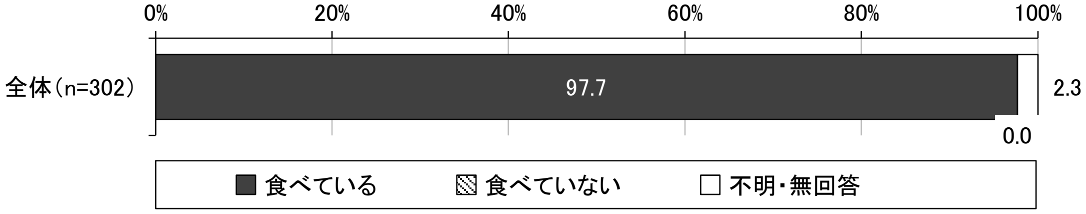
Ｑ５-1　朝食を食べない理由は何ですか。（１つに○）

「食べる時間がない」が 50.0%と最も多く、次いで「食欲がない」が 22.7%、「用意されていない」「その他」が 9.1%となっています。



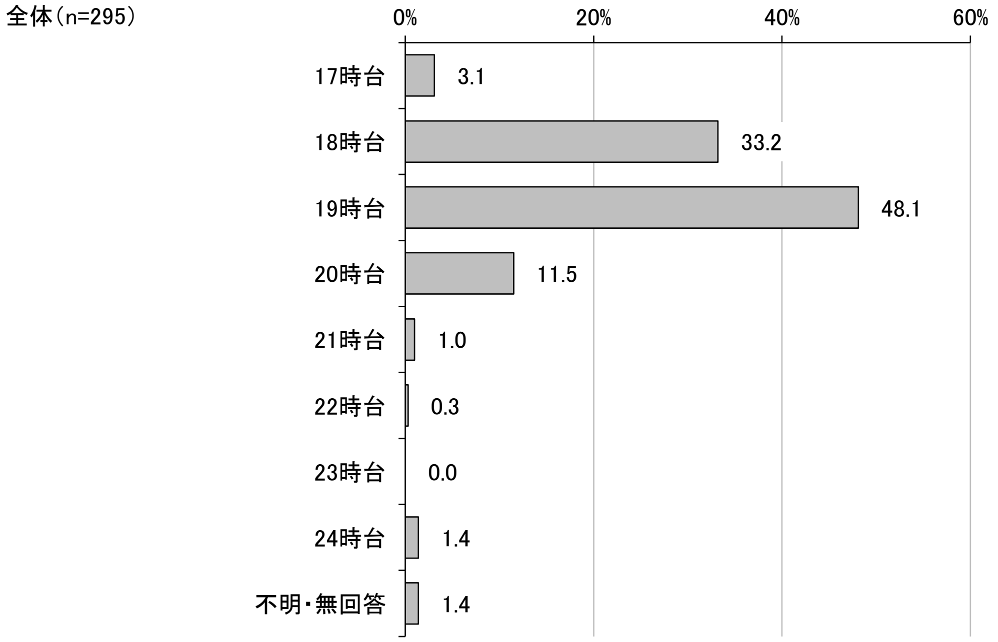
Ｑ６　夕食を食べていますか。（１つに○）

「食べている」が 97.7%となっています。



＊食べていると答えた人は時間もお答えください。

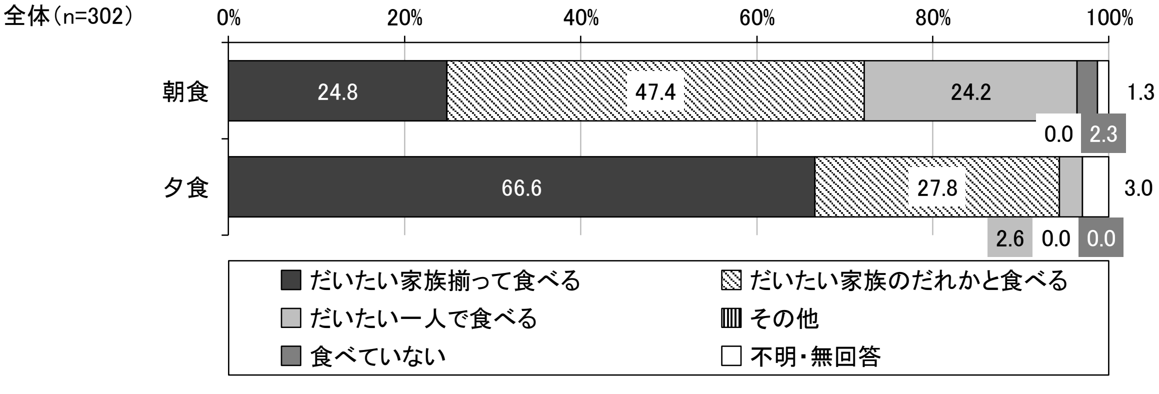
「19 時台」が 48.1％と最も多く、次いで「18 時台」が 33.2％、「20 時台」が 11.5％となっています。



Ｑ７　朝食や夕食はだれと食事していますか。（それぞれ１つに○）

朝食についてみると、「だいたい家族のだれかと食べる」が 47.4％と最も多く、次いで「だいたい家族揃って食べる」が 24.8％、「だいたい一人で食べる」が 24.2％となっています。

夕食についてみると、「だいたい家族揃って食べる」が 66.6％と最も多く、次いで「だいたい家族のだれかと食べる」が 27.8％、「だいたい一人で食べる」が 2.6％となっています。



Ｑ８　次のようなことに気をつけて食事をしていますか。（それぞれ１つに○）

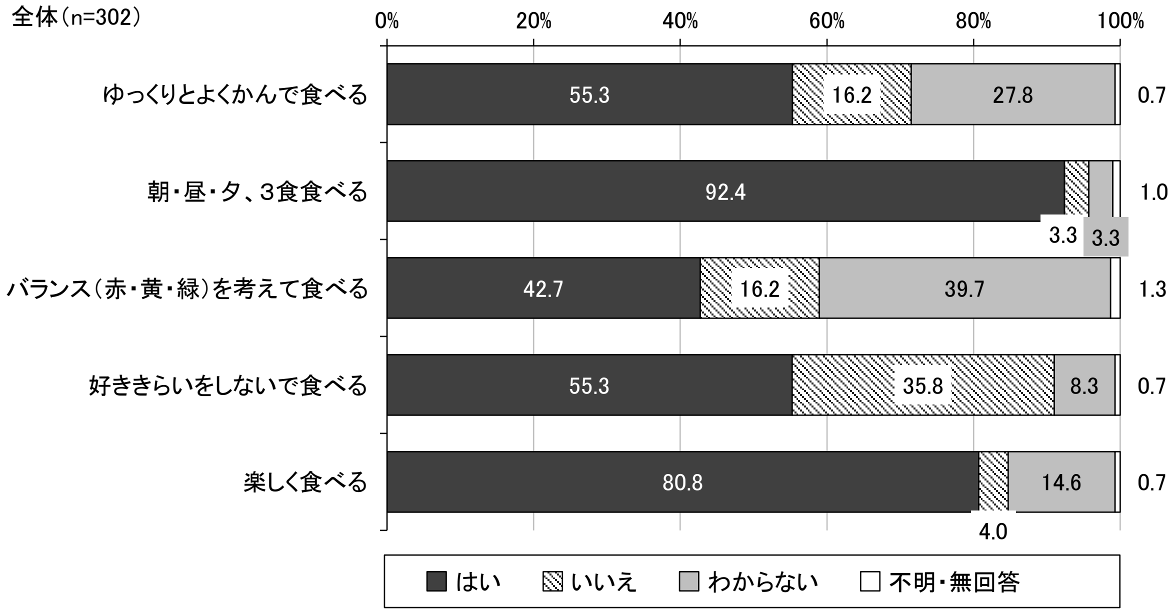
「ゆっくりとよくかんで食べる」についてみると、「はい」が 55.3%と最も多く、次いで「わからない」が 27.8%、「いいえ」が 16.2%となっています。

「朝・昼・夕、３食食べる」についてみると、「はい」が 92.4%と最も多く、次いで「いいえ」「わからない」が 3.3%となっています。

「バランス（赤・黄・緑）を考えて食べる」についてみると、「はい」が 42.7%と最も多く、次いで「わからない」が 39.7%、「いいえ」が 16.2%となっています。

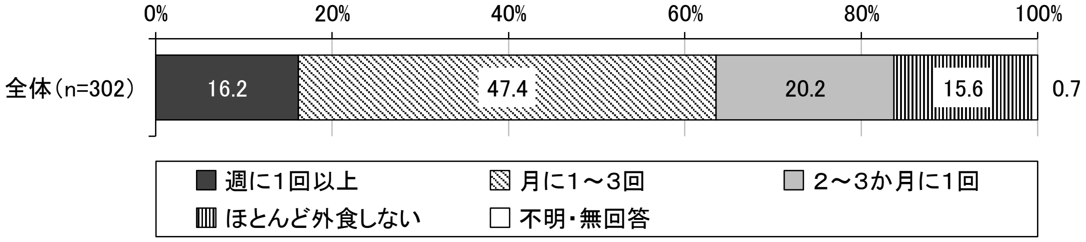
「好ききらいをしないで食べる」についてみると、「はい」が 55.3%と最も多く、次いで「いいえ」が 35.8%、「わからない」が 8.3%となっています。

「楽しく食べる」についてみると、「はい」が 80.8%と最も多く、次いで「わからない」が 14.6%、「いいえ」が 4.0%となっています。



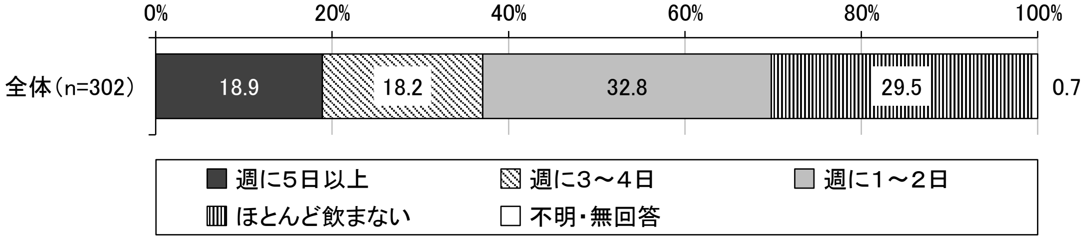
Ｑ９　どのくらいの頻度で外食をしていますか。（１つに○）

「月に１～３回」が 47.4％と最も多く、次いで「２～３か月に１回」が 20.2％、「週に１回以上」が 16.2％となっています。



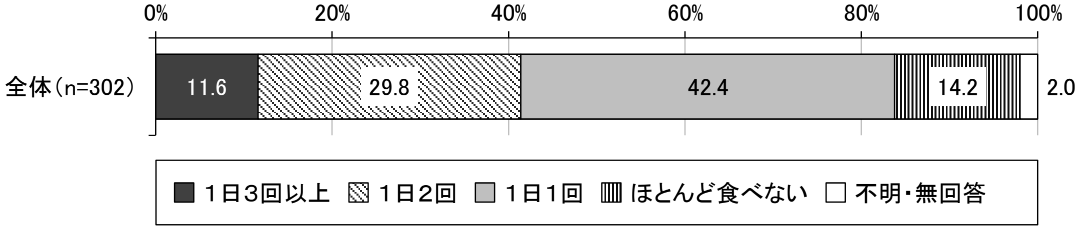
Q10　ジュース・スポーツ飲料をどのくらいの頻度で飲んでいますか。（１つに○）

「週に１～２日」が 32.8％と最も多く、次いで「ほとんど飲まない」が 29.5％、「週に５日以上　」が 18.9％となっています。



Q11　甘いものやスナック菓子などの間食をどのくらいの頻度で食べていますか。（１つに○）

「１日１回」が 42.4％と最も多く、次いで「１日２回」が 29.8％、「ほとんど食べない」が 14.2％となっています。



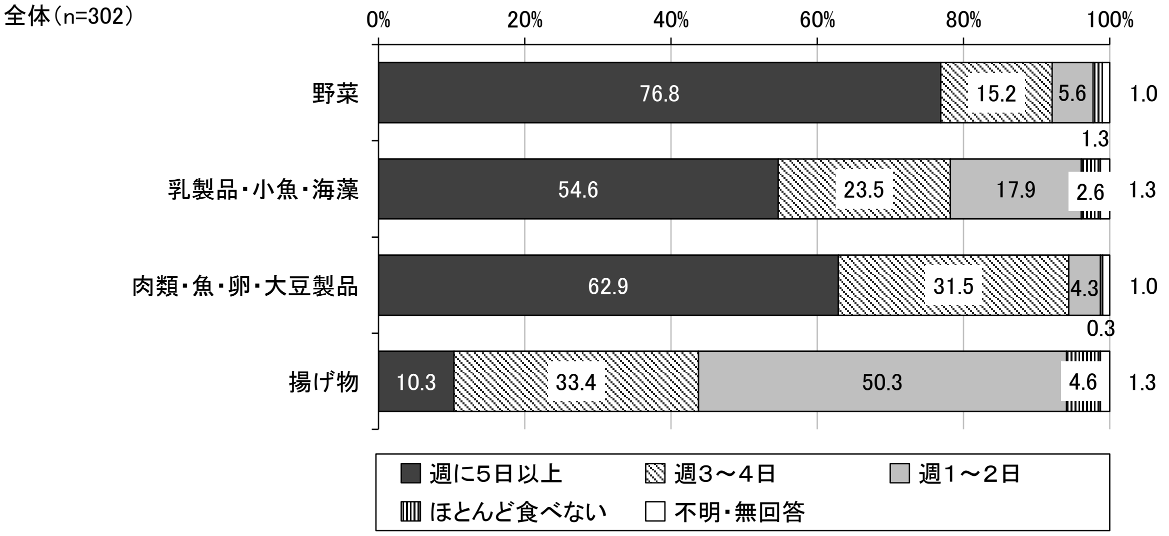
Q12　野菜や乳製品・小魚・海藻、肉類・魚・卵・大豆製品、揚げ物をどのくらいの頻度で食べていますか。（それぞれ１つに〇）

野菜についてみると、「週に５日以上」が 76.8％と最も多く、次いで「週３～４日」が 15.2％、「週１～２日」が 5.6％となっています。

乳製品・小魚・海藻についてみると、「週に５日以上」が 54.6％と最も多く、次いで「週３～４日」が 23.5％、「週１～２日」が 17.9％となっています。

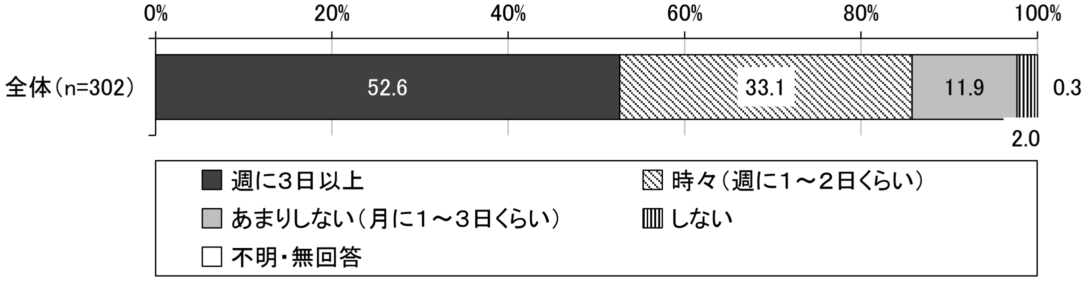
肉類・魚・卵・大豆製品についてみると、「週に５日以上」が 62.9％と最も多く、次いで「週３～４日」が 31.5％、「週１～２日」が 4.3％となっています。

揚げ物についてみると、「週１～２日」が 50.3％と最も多く、次いで「週３～４日」が 33.4％、「週に５日以上」が 10.3％となっています。



Q13　運動やスポーツをどのくらいの頻度でしていますか。（学校の体育の授業は除きます。）（１つに〇）

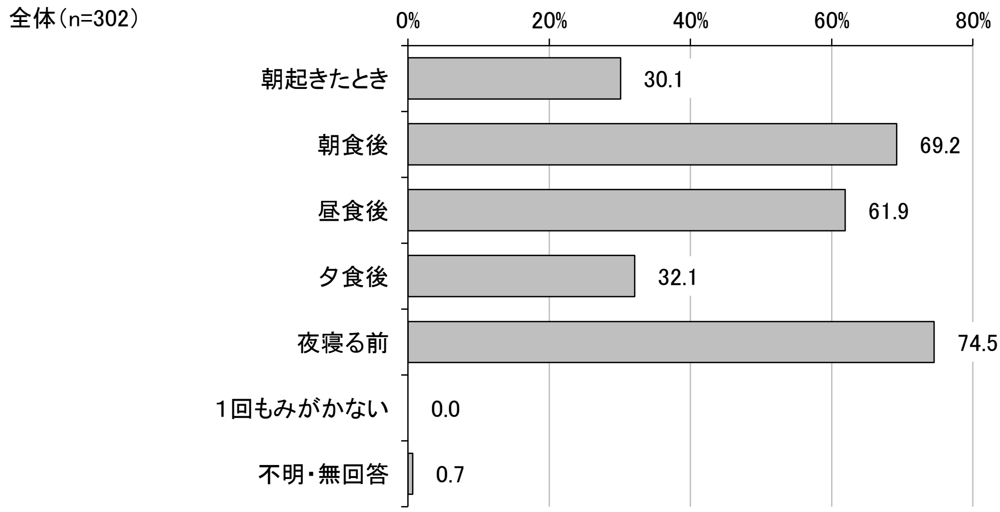
「週に３日以上」が 52.6％と最も多く、次いで「時々（週に１～２日くらい）」が 33.1％、「あまりしない（月に１～３日くらい）」が 11.9％となっています。



３　健康について

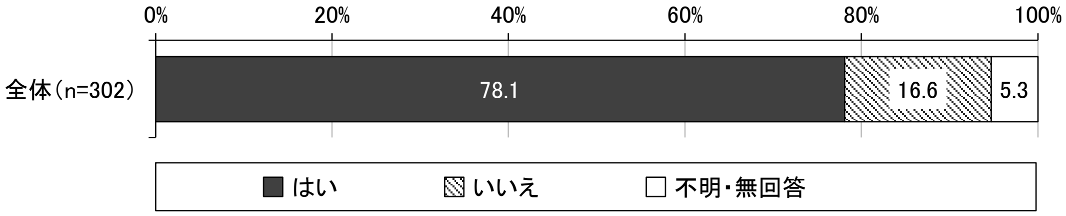
Q14　いつ歯をみがきますか。（○はいくつでも）

「夜寝る前」が 74.5％と最も多く、次いで「朝食後」が 69.2％、「昼食後」が 61.9％となっています。



Q15　いつも行く歯医者はありますか。（１つに○）

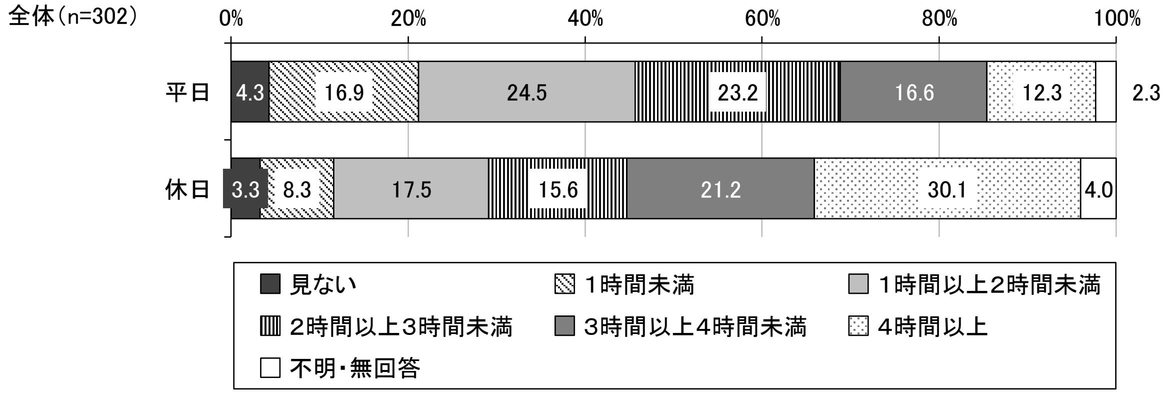
「はい」が 78.1％、「いいえ」が 16.6％となっています。



Q16　テレビ（テレビゲームを含む）を１日どれぐらい見ますか。（それぞれ１つに○）

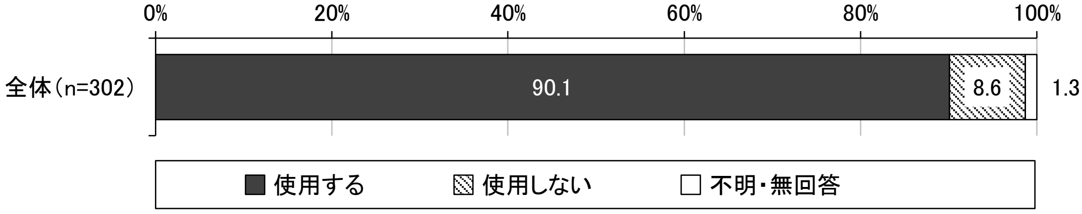
平日についてみると、「１時間以上２時間未満」が 24.5％と最も多く、次いで「２時間以上３時間未満」が 23.2％、「１時間未満」が 16.9％となっています。

休日についてみると、「４時間以上」が 30.1％と最も多く、次いで「３時間以上４時間未満」が 21.2％、「１時間以上２時間未満」が 17.5％となっています。



Q17　携帯電話（スマートフォンなど）や携帯ゲーム機を使用しますか。家族や友達などの携帯電話や携帯ゲーム機を借りて使用する場合も含めます。（１つに○）

「使用する」が 90.1%、「使用しない」が 8.6%となっています。

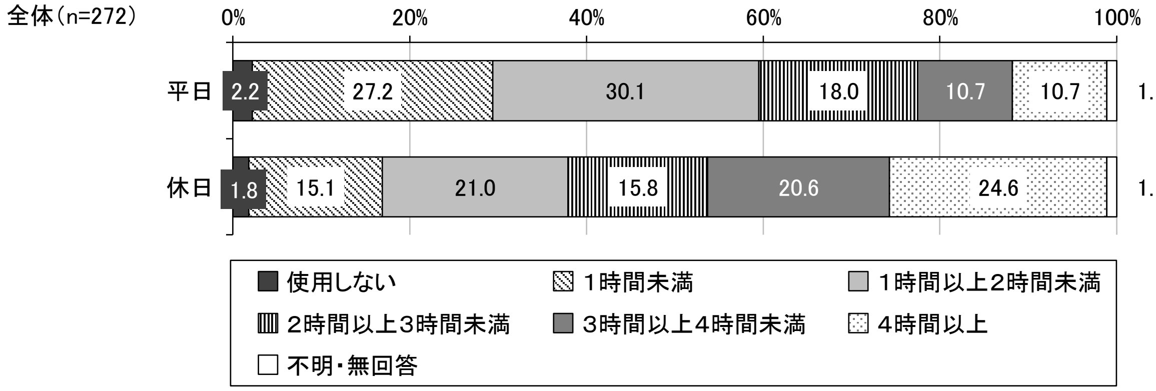


Q17 で「使用する」を選んだ方

Q17−１　１日どれくらい使用しますか。（それぞれ１つに○）

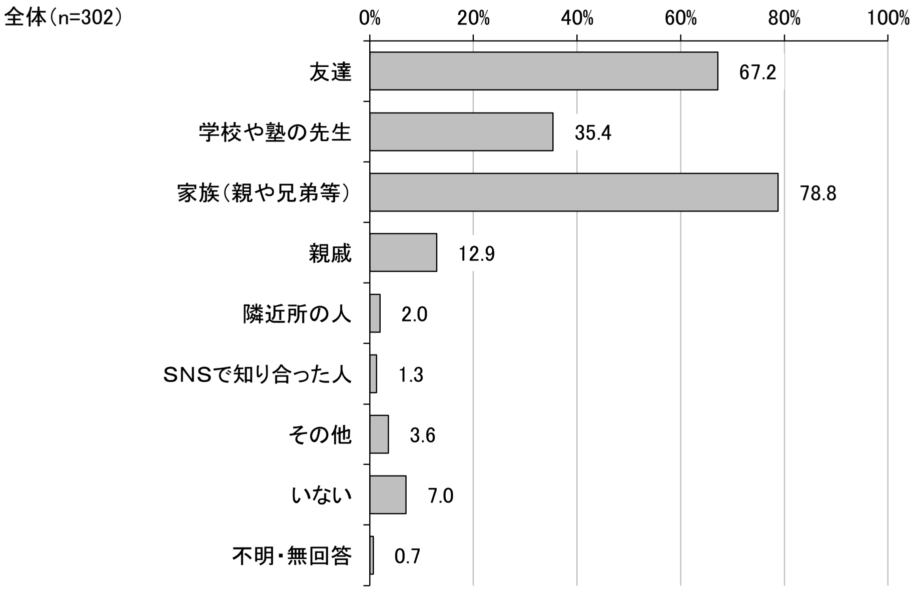
平日についてみると、「１時間以上２時間未満」が 30.1%と最も多く、次いで「１時間未満」が 27.2%、「２時間以上３時間未満」が 18.0%となっています。

休日についてみると、「４時間以上」が 24.6%と最も多く、次いで「１時間以上２時間未満」が 21.0%、「３時間以上４時間未満」が 20.6%となっています。



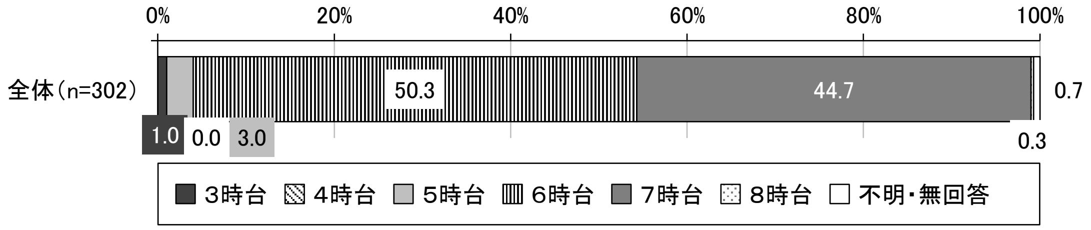
Q18　身近に、心配事や悩み事を聞いてくれる人はいますか。（○はいくつでも）

「家族（親や兄弟等）」が 78.8％と最も多く、次いで「友達」が 67.2％、「学校や塾の先生」が 35.4％となっています。



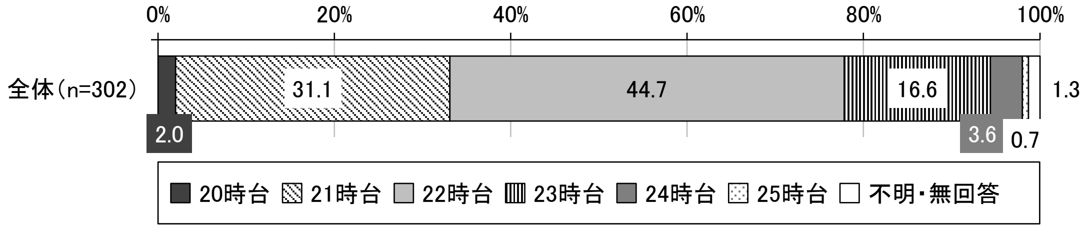
Q19　学校のある日は、何時ごろ起きますか。

「６時台」が 50.3％と最も多く、次いで「７時台」が 44.7％、「５時台」が 3.0％となっています。



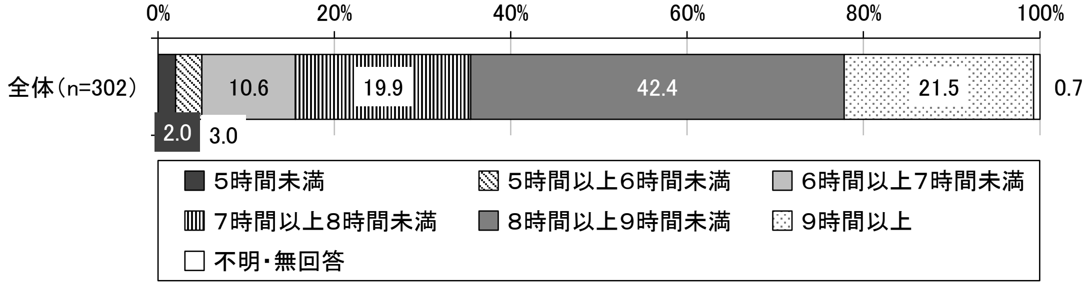
Q19　学校のある日は、何時ごろ寝ますか。

「22 時台」が 44.7％と最も多く、次いで「21 時台」が 31.1％、「23 時台」が 16.6％となっています。



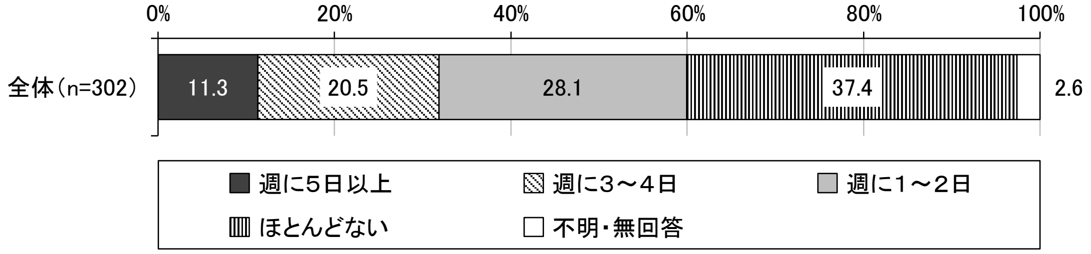
Q20　１日に眠る時間は、何時間ですか。（１つに○）

「８時間以上９時間未満」が 42.4％と最も多く、次いで「９時間以上」が 21.5％、「７時間以上８時間未満」が 19.9％となっています。



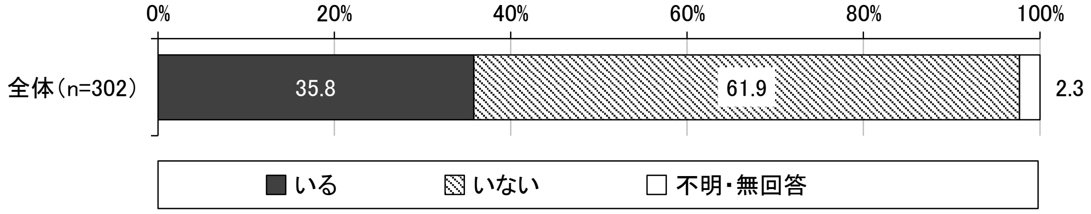
Q21　学校で眠くなることがありますか。（１つに○）

「ほとんどない」が 37.4％と最も多く、次いで「週に１～２日」が 28.1％、「週に３～４日」が 20.5％となっています。



Q22　家の中でタバコを吸っている人はいますか。（１つに○）

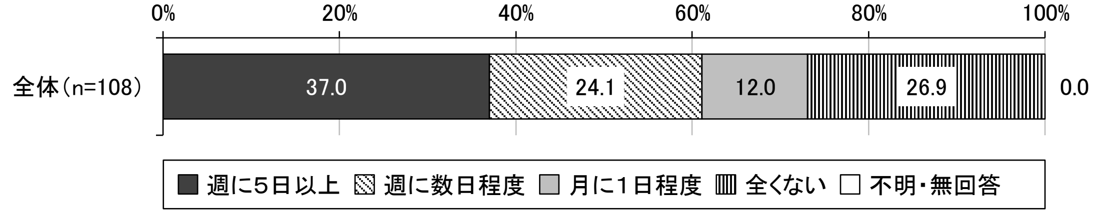
「いない」が 61.9％、「いる」が 35.8％となっています。



Q22で「いる」を選んだ方

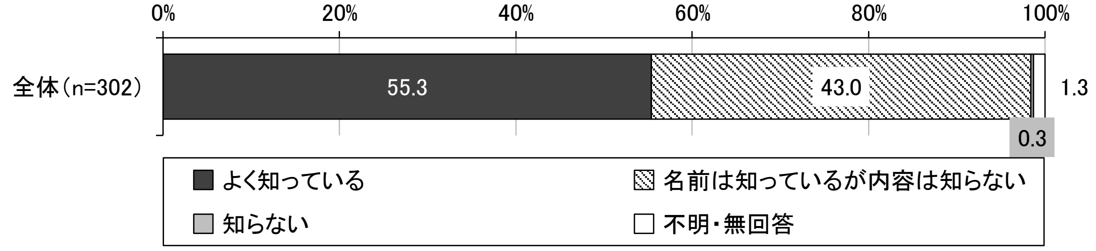
Q22-1　家の中で、タバコの煙を吸うことはありますか。（１つに○）

「週に５日以上」が 37.0％と最も多く、次いで「全くない」が 26.9％、「週に数日程度」が 24.1％となっています。



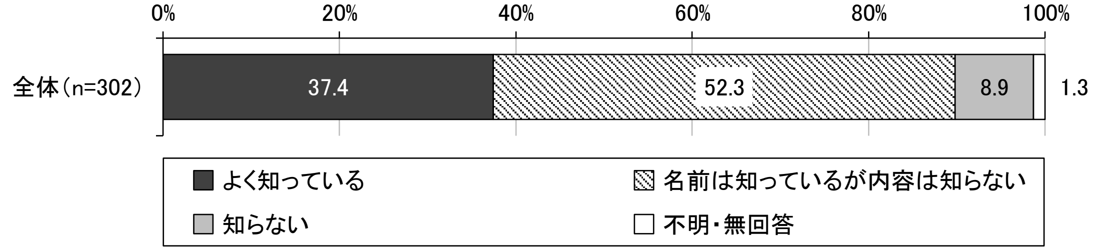
Q23　がんという病気を知っていますか。（１つに○）

「よく知っている」が 55.3％と最も多く、次いで「名前は知っているが内容は知らない」が 43.0％、「知らない」が 0.3％となっています。



Q24　高血圧や糖尿病などの生活習慣病を知っていますか。（１つに○）

「名前は知っているが内容は知らない」が 52.3％と最も多く、次いで「よく知っている」が 37.4％、「知らない」が 8.9％となっています。

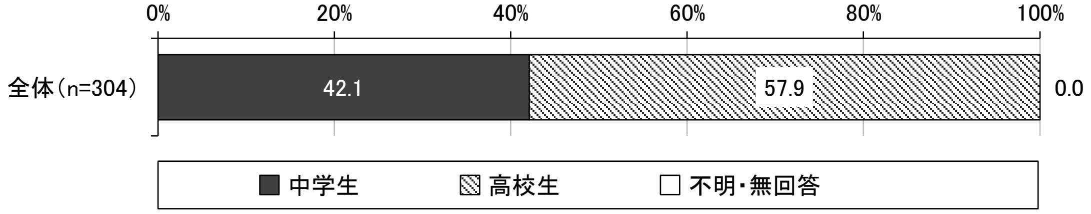


Ⅳ　中学生・高校生の調査結果

１　あなた自身について

Ｑ１　中学生か高校生かを教えてください。（１つに○）

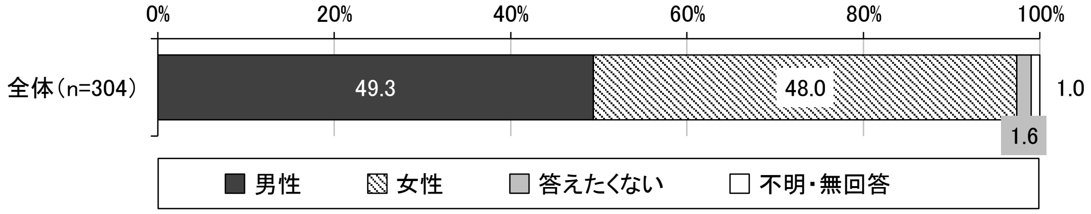
「高校生」が 57.9％、「中学生」が 42.1％となっています。



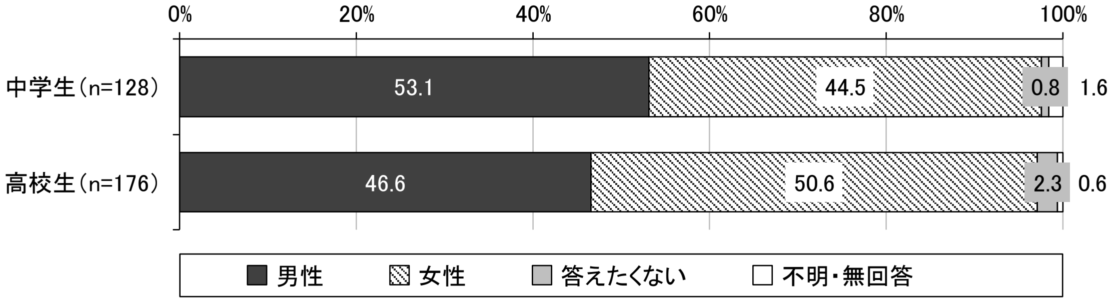
Ｑ２　あなたの性別を教えてください。（１つに○）

「男性」が 49.3％と最も多く、次いで「女性」が 48.0％、「答えたくない」が 1.6％となっています。

学年別にみると、中学生は「男性」が 53.1％と最も多く、次いで「女性」が 44.5％、「答えたくない」が 0.8％となっています。高校生は「女性」が 50.6％と最も多く、次いで「男性」が 46.6％、「答えたくない」が 2.3％となっています。

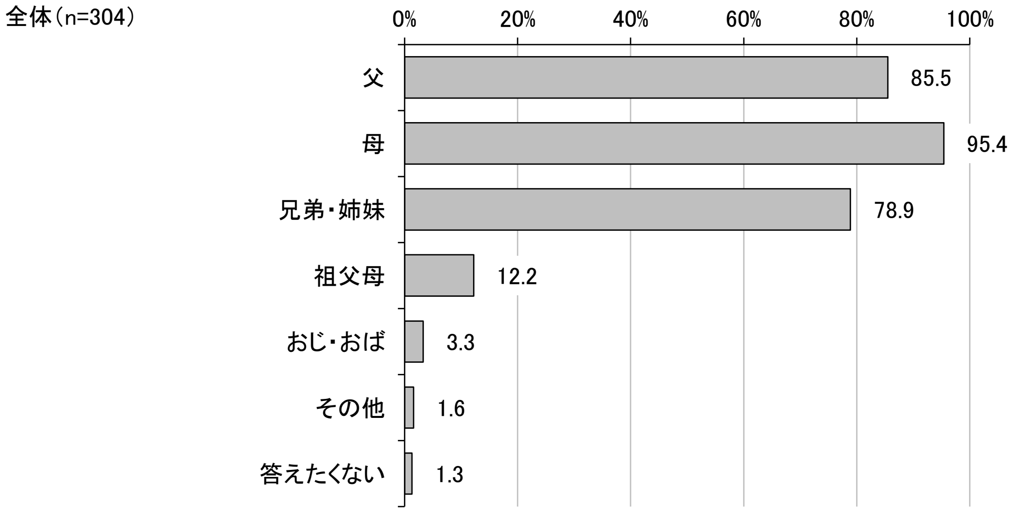


【学年別】

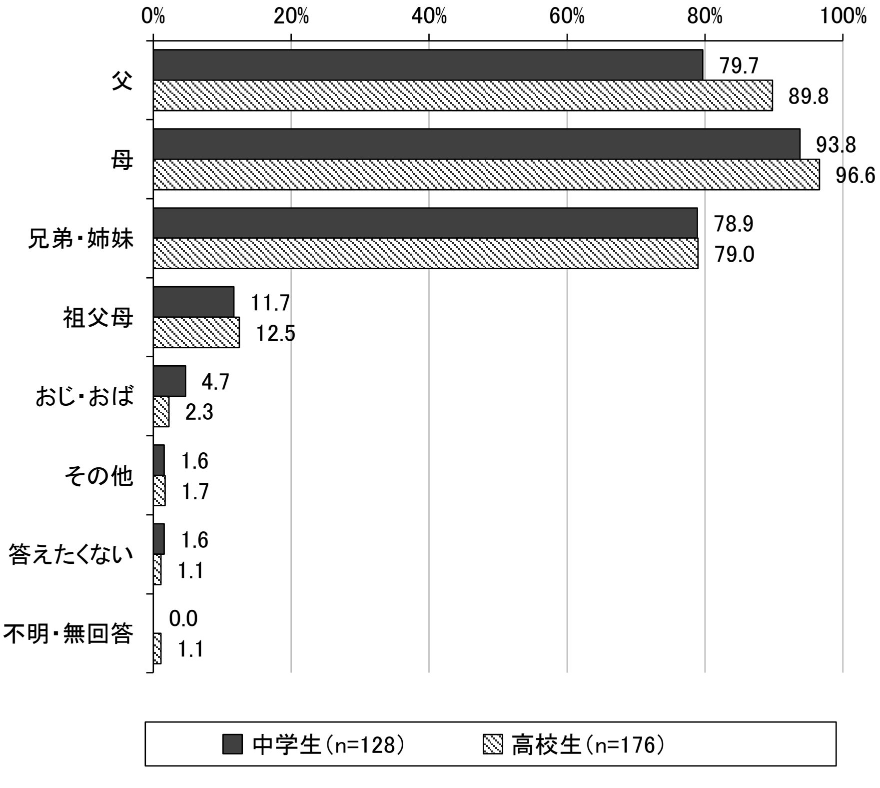


Ｑ３　一緒に住んでいる家族を教えてください。（同居している人すべてに○）

「母」が 95.4％と最も多く、次いで「父」が 85.5％、「兄弟・姉妹」が 78.9％となっています。
学年別にみると、中学生、高校生ともに「母」が９割を超えて最も多くなっています。



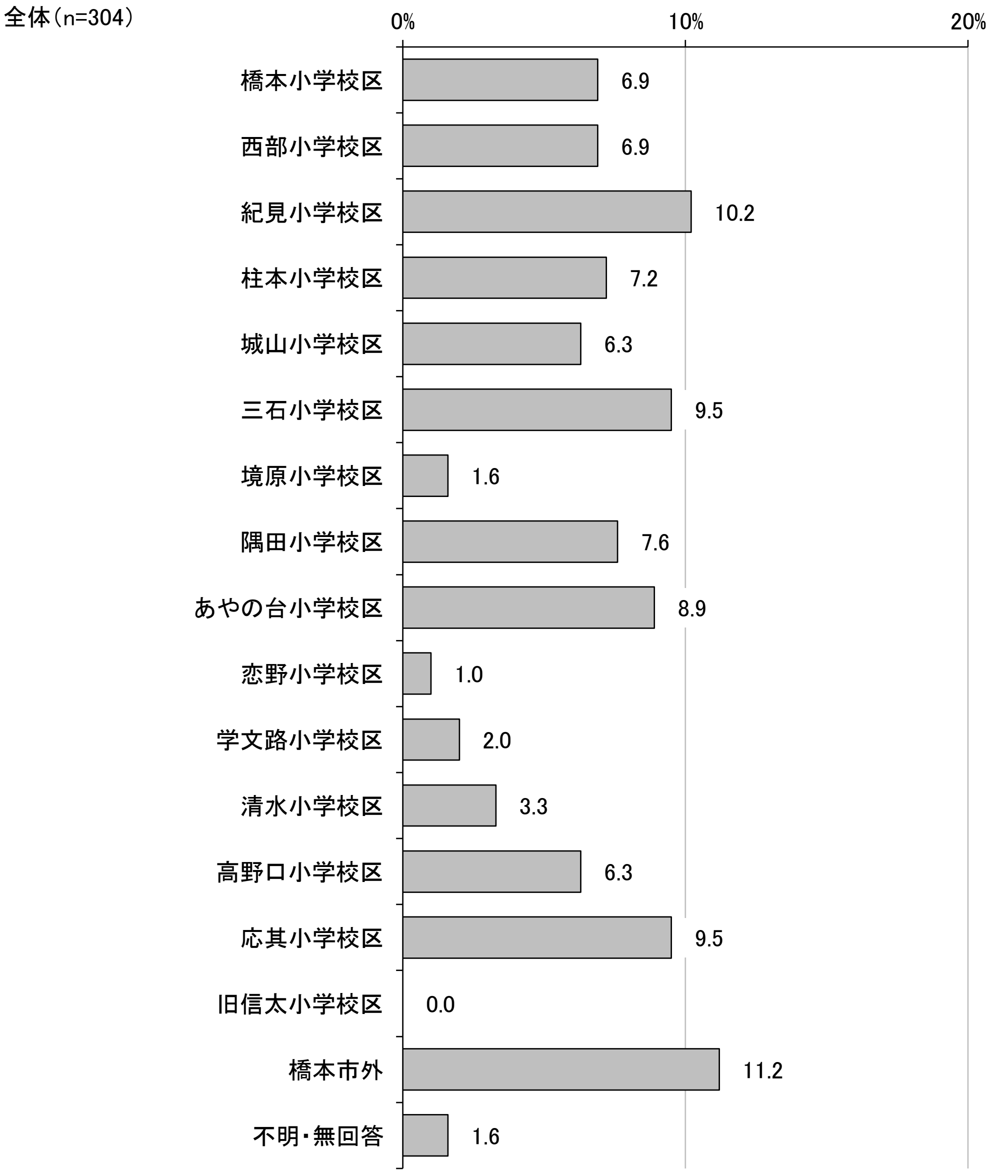
【学年別】



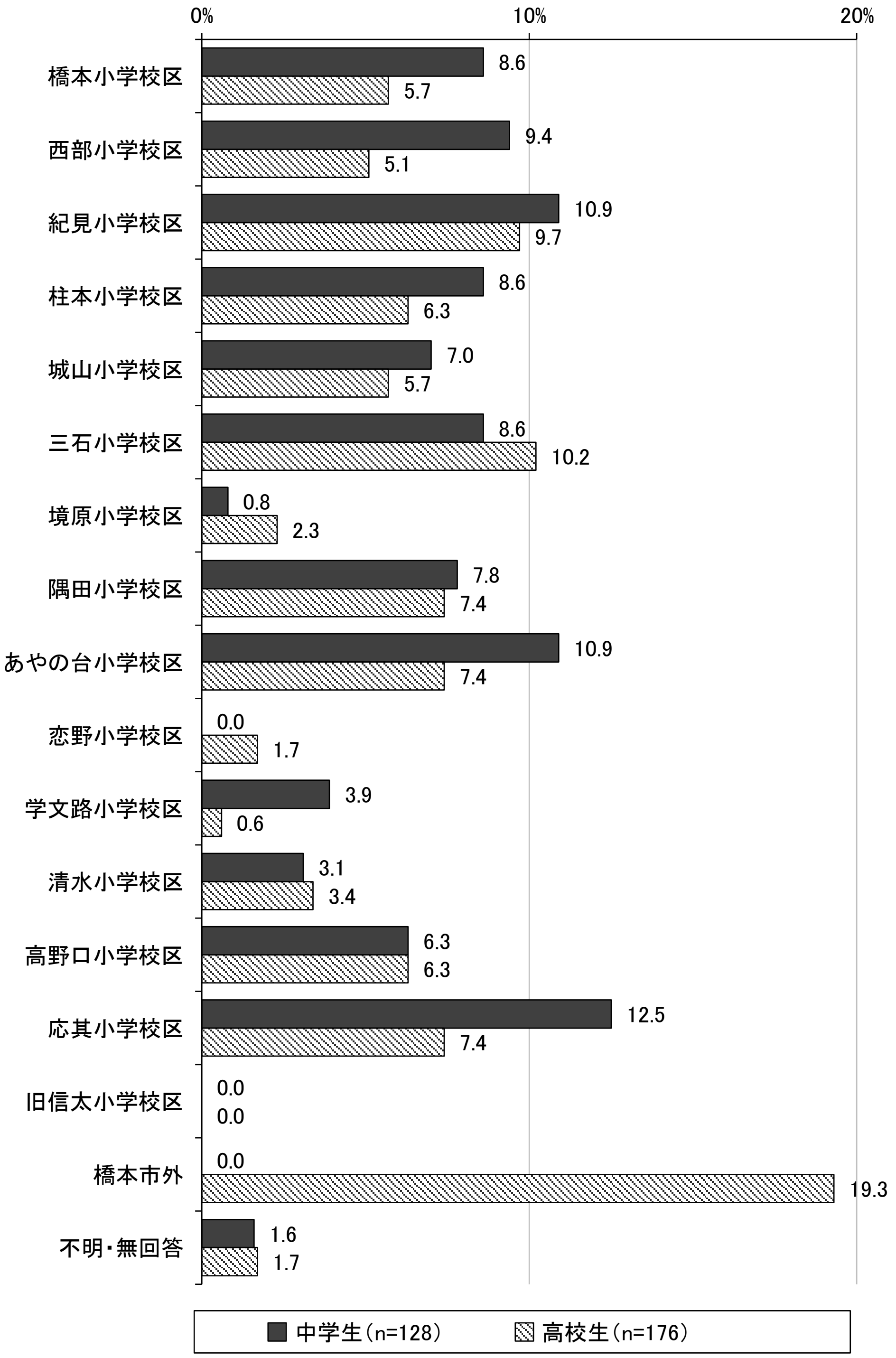
Ｑ４　お住まいの小学校区はどちらですか。（１つに○）

「橋本市外」が 11.2%と最も多く、次いで「紀見小学校区」が 10.2%、「三石小学校区」「応其小学校区」が 9.5%となっています。

学年別にみると、中学生は「応其小学校区」、高校生は「橋本市外」が最も多くなっています。



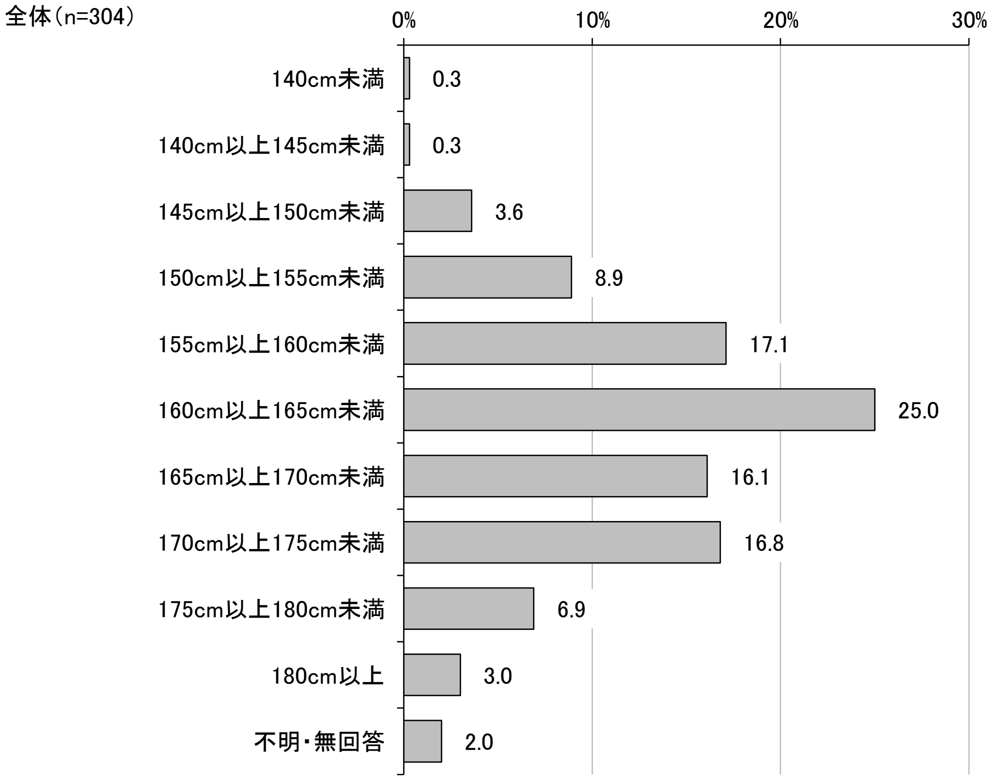
【学年別】


0%
10%
20%
橋本小学校区
8.6
5.7
西部小学校区
9.4
5.1
紀見小学校区
10.9
9.7
柱本小学校区
8.6
6.3
城山小学校区
7.0
5.7
三石小学校区
8.6
10.2
境原小学校区
0.8
2.3
隅田小学校区
7.8
7.4
あやの台小学校区
10.9
7.4
恋野小学校区
0.0
1.7
学文路小学校区
3.9
0.6
清水小学校区
3.1
3.4
高野口小学校区
6.3
6.3
応其小学校区
12.5
7.4
旧信太小学校区
0.0
0.0
橋本市外
0.0
19.3
不明・無回答
1.6
1.7
中学生(n=128)
高校生(n=176)

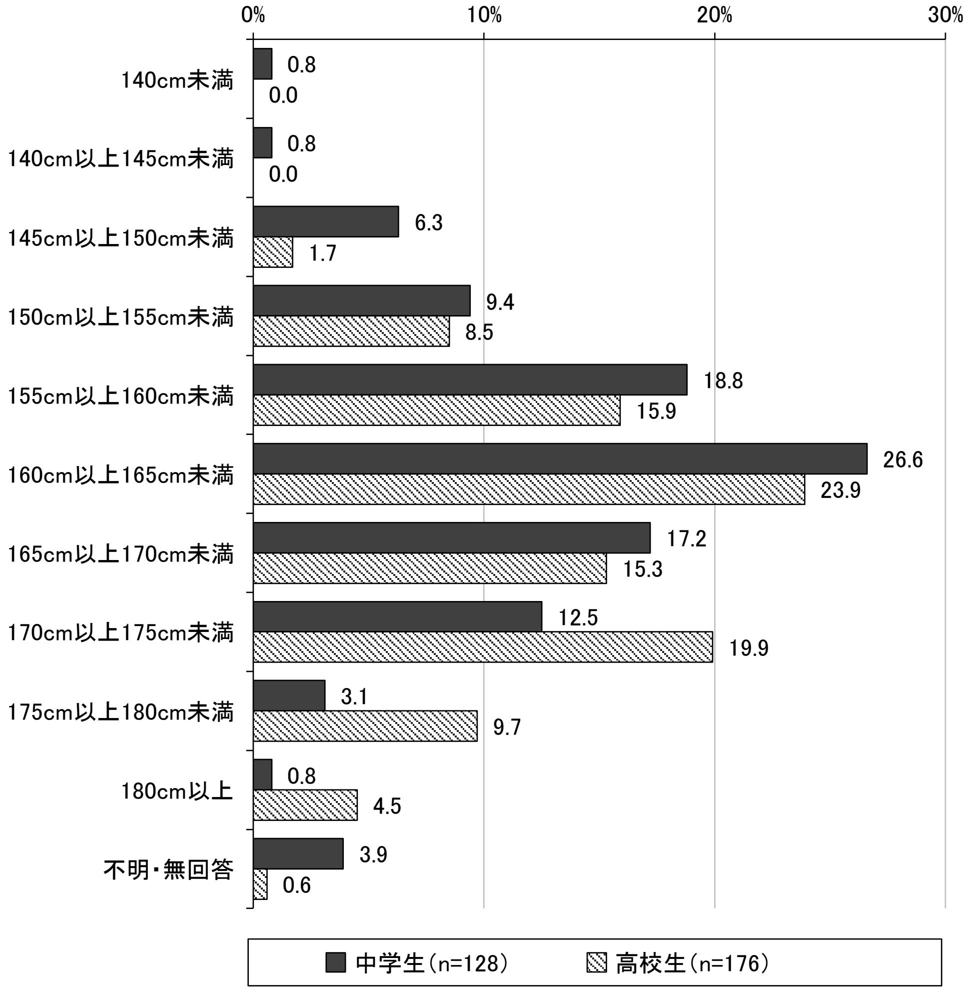
Ｑ５　身長を教えてください。

「160cm 以上 165cm 未満」が 25.0％と最も多く、次いで「155cm 以上 160cm 未満」が 17.1％、「170cm 以上 175cm 未満」が 16.8％となっています。

学年別にみると、中学生、高校生ともに「160cm 以上 165cm 未満」が最も多く、次いで中学生は「155cm 以上 160cm 未満」、高校生は「170cm 以上 175cm 未満」が多くなっています。



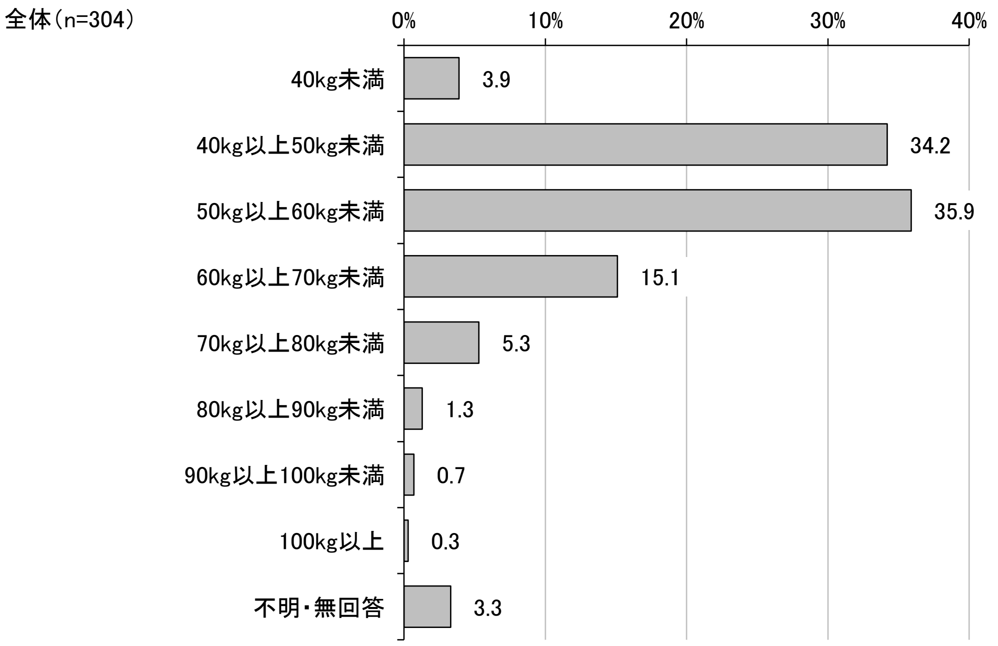
【学年別】


0%
10%
20%
30%
140cm未満
140cm以上145cm未満
145cm以上150cm未満
150cm以上155cm未満
155cm以上160cm未満
160cm以上165cm未満
165cm以上170cm未満
170cm以上175cm未満
175cm以上180cm未満
180cm以上
不明・無回答
0.8
0.0
0.8
0.0
6.3
1.7
9.4
8.5
18.8
15.9
26.6
23.9
17.2
15.3
12.5
19.9
3.1
9.7
0.8
4.5
3.9
0.6
中学生(n=128)
高校生(n=176)

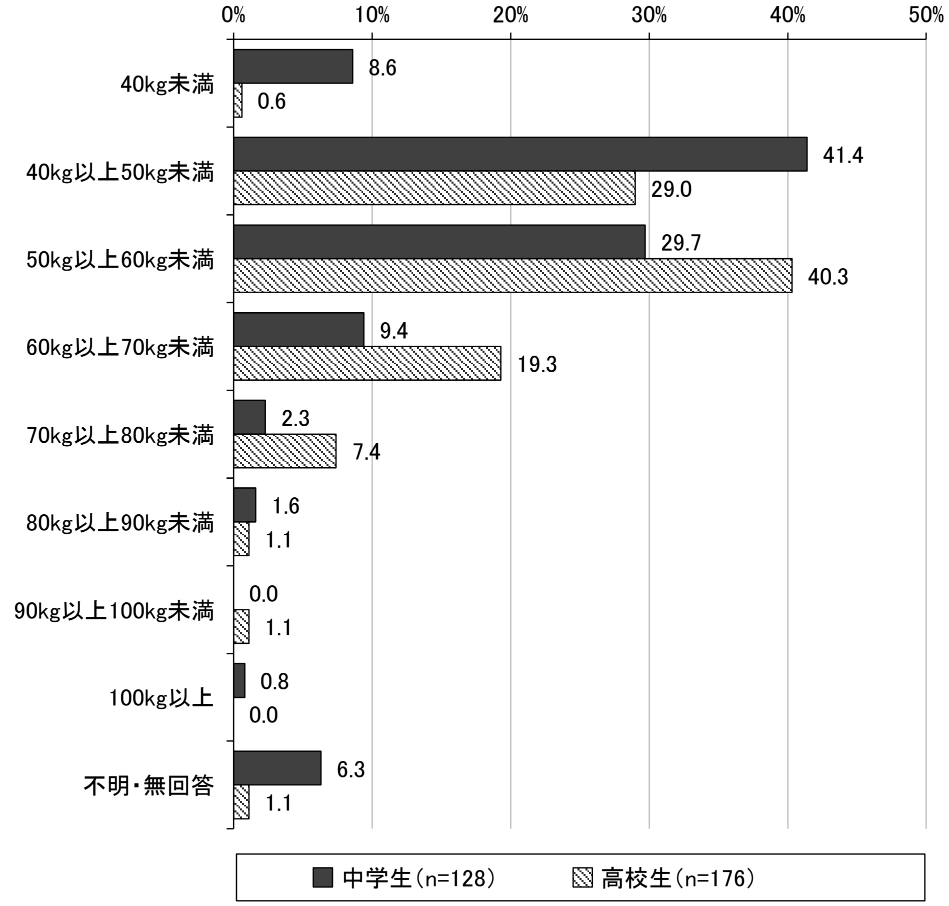
Ｑ５　体重を教えてください。

「50kg 以上 60kg 未満」が 35.9％と最も多く、次いで「40kg 以上 50kg 未満」が 34.2％、「60kg 以上70kg 未満」が 15.1％となっています。

学年別にみると、中学生は「40kg 以上 50kg 未満」、高校生は「50kg 以上 60kg 未満」が最も多くなっています。



【学年別】

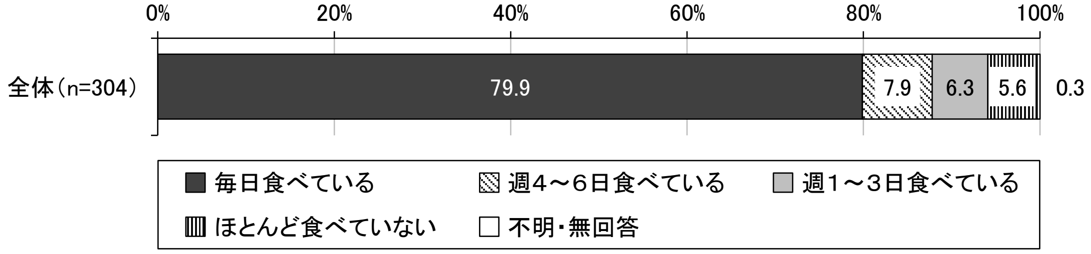


２　食生活や運動について

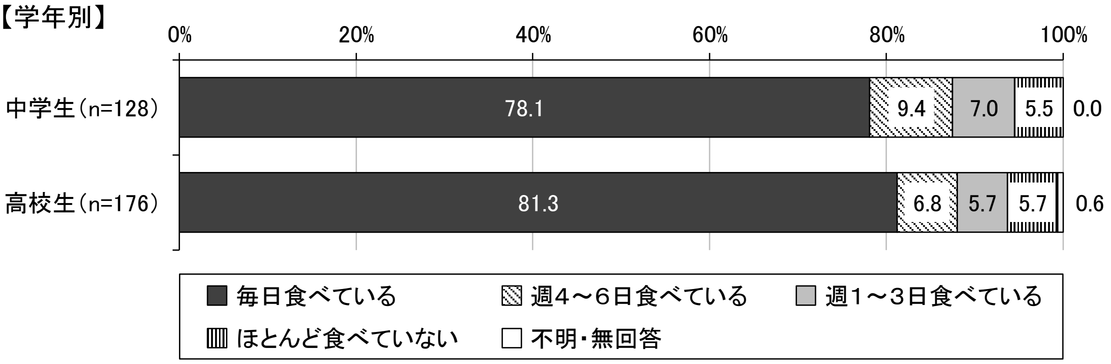
Ｑ６　朝食を食べていますか。（１つに○）

「毎日食べている」が79.9%と最も多く、次いで「週４～６日食べている」が7.9%、「週１～３日食べている」が6.3%となっています。

学年別にみると、中学生、高校生ともに「毎日食べている」が７割を超えて最も多くなっています。



【学年別】

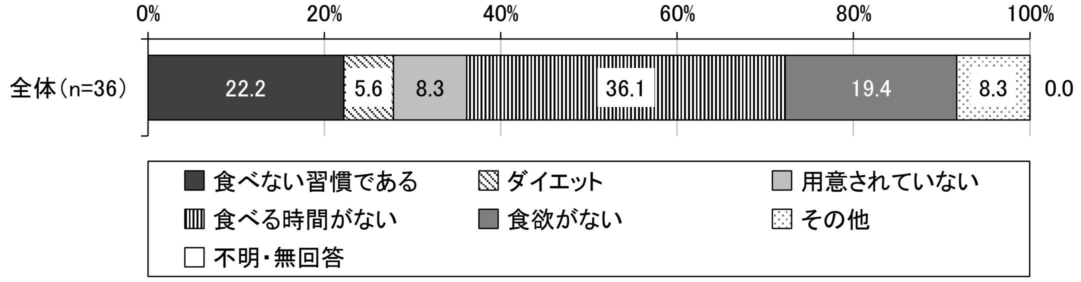


Ｑ６で「週１～３日食べている」「ほとんど食べていない」を選んだ方

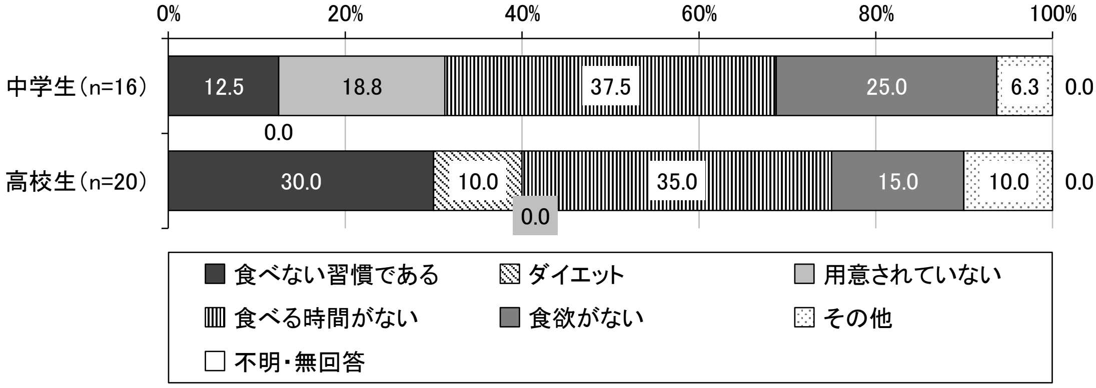
Ｑ６-1　朝食を食べない理由は何ですか。（１つに○）

「食べる時間がない」が 36.1％と最も多く、次いで「食べない習慣である」が 22.2%、「食欲がない」が 19.4%となっています。

学年別にみると、中学生、高校生ともに「食べる時間がない」が３割を超えて最も多く、次いで、中学生では「食欲がない」が 25.0%、高校生では「食べない習慣である」が 30.0%となっています。



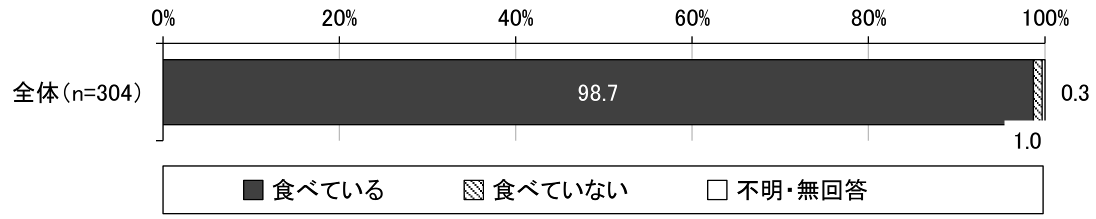
【学年別】



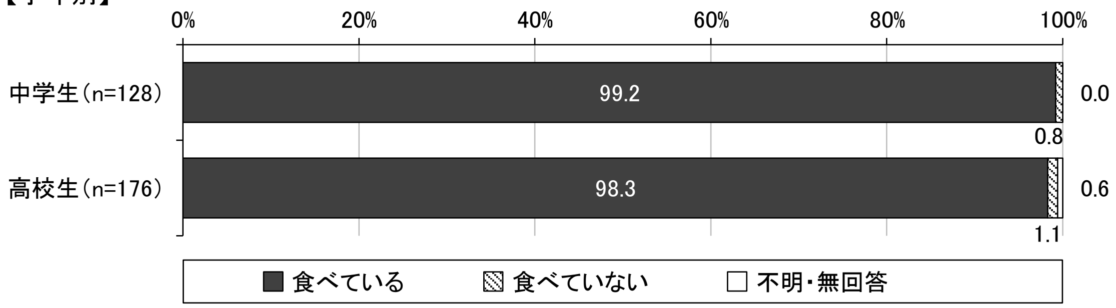
Ｑ７　夕食を食べていますか。（１つに○）

「食べている」が 98.7%、「食べていない」が 1.0%となっています。

学年別にみると、中学生、高校生ともに全体の結果と同じ傾向となっています。



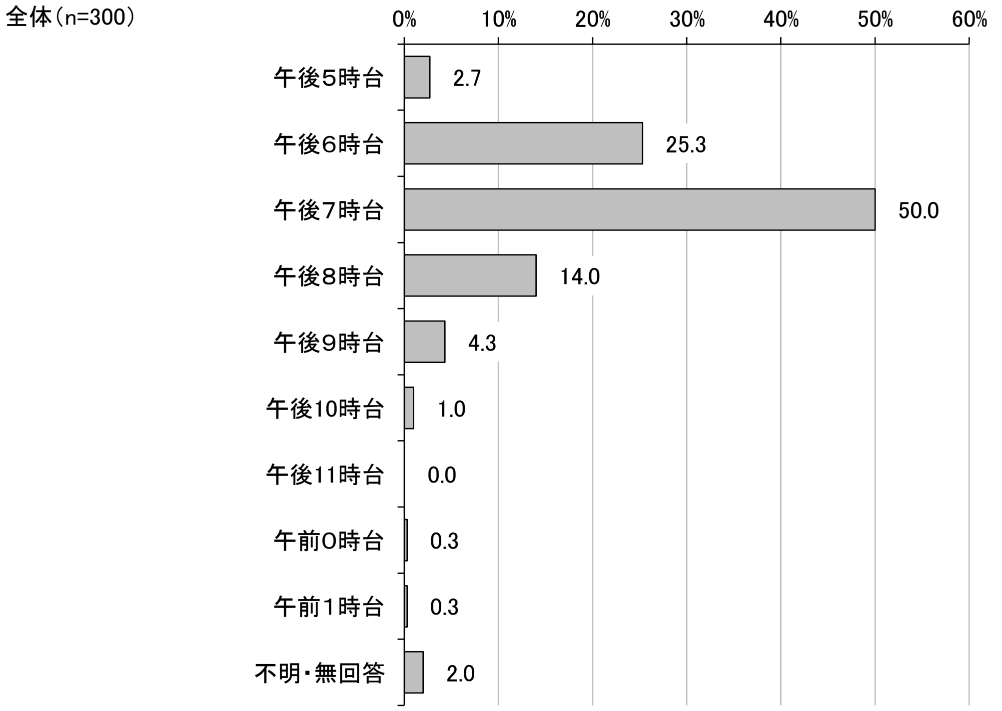
【学年別】

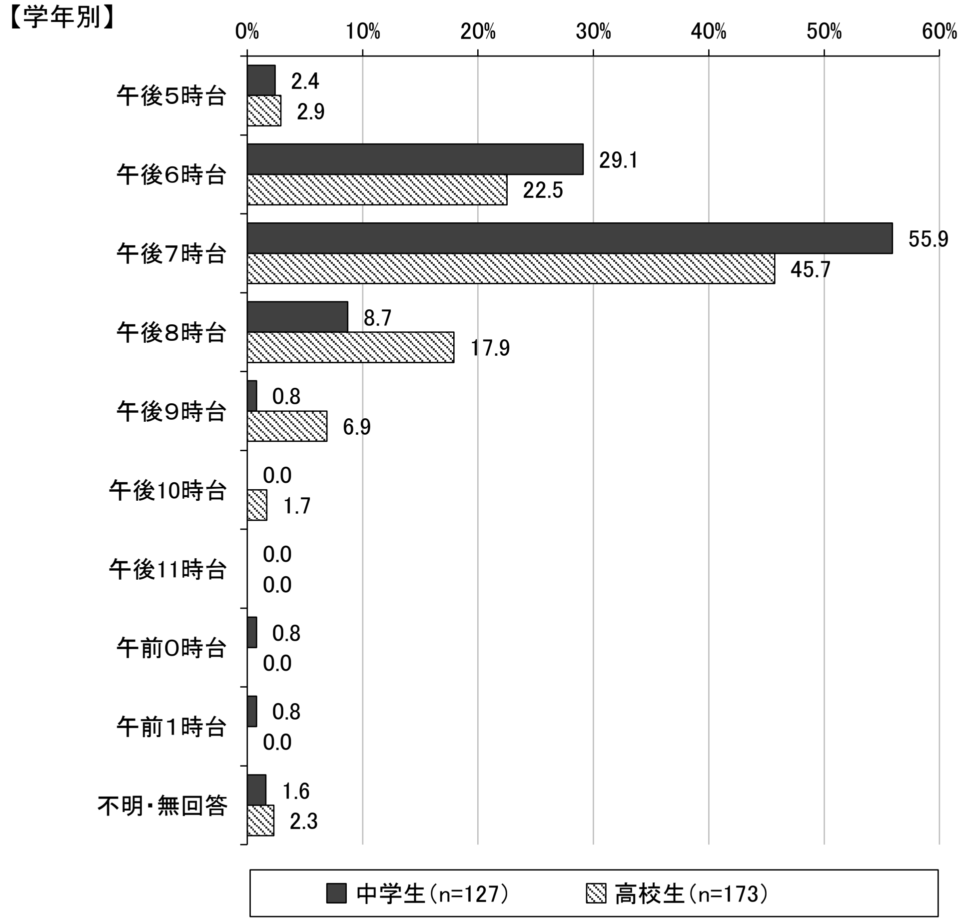


*食べていると答えた人は時間もお答えください。

「午後７時台」が 50.0%と最も多く、次いで「午後６時台」が 25.3%、「午後８時台」が 14.0%となっています。

学年別にみると、中学生、高校生ともに「午後７時台」が４割台から５割台と最も多くなっています。



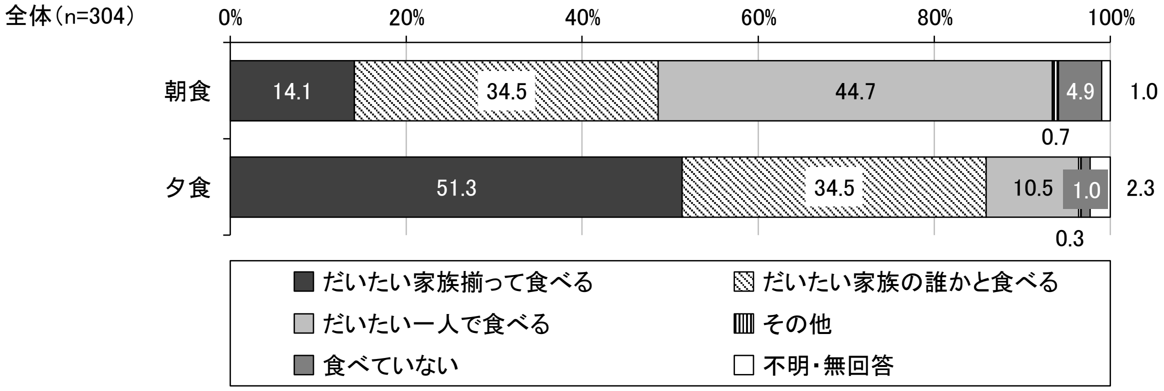


Ｑ８　朝食や夕食は誰と食事していますか。（それぞれ１つに○）

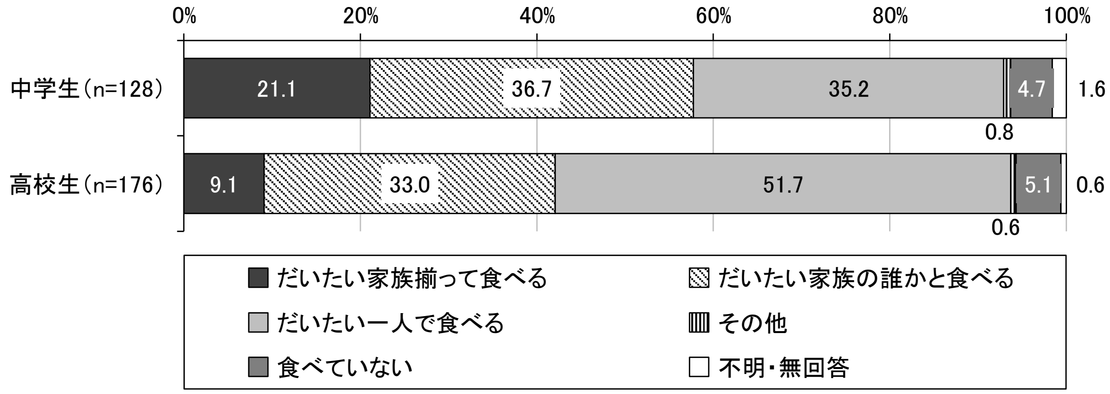
朝食についてみると、「だいたい一人で食べる」が 44.7%と最も多く、次いで「だいたい家族の誰かと食べる」が 34.5%、「だいたい家族揃って食べる」が 14.1%となっています。

夕食についてみると、「だいたい家族揃って食べる」が 51.3%と最も多く、次いで「だいたい家族の誰かと食べる」が 34.5%、「だいたい一人で食べる」が 10.5%となっています。

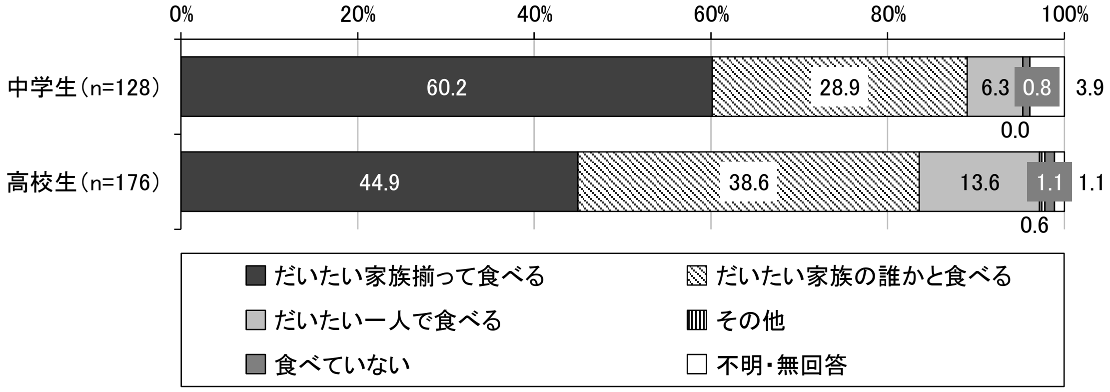
学年別にみると、朝食は、中学生では「だいたい家族揃って食べる」が 36.7%と最も多く、高校生では「だいたい一人で食べる」が 51.7%と最も多くなっています。また、夕食は、中学生、高校生ともに「だいたい家族揃って食べる」が４割を超えて最も多くなっています。



【学年別_朝食】



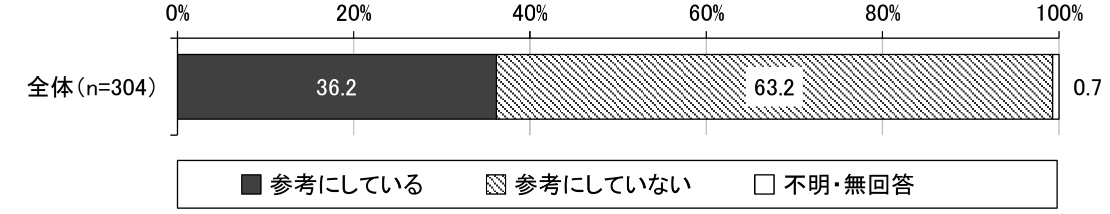
【学年別_夕食】



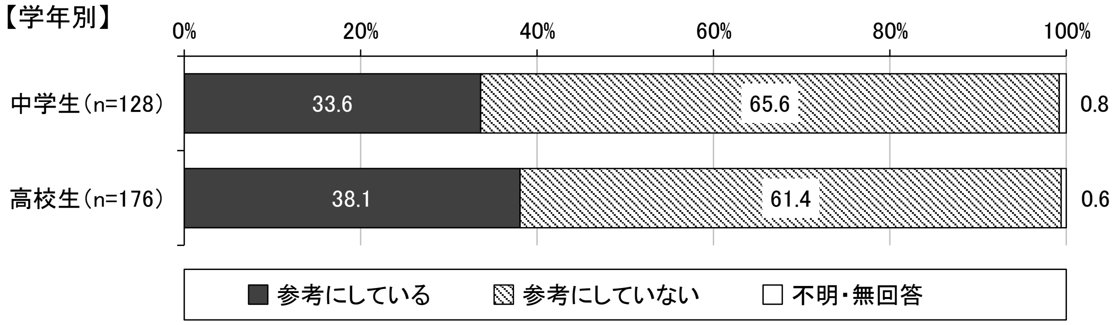
Ｑ９　外食や食品を購入する時に、栄養成分表示（カロリー、塩分など）を参考にしていますか。（１つに○）

「参考にしている」が 36.2%、「参考にしていない」が 63.2%となっています。

学年別にみると、中学生、高校生ともに「参考にしていない」が６割台となっています。



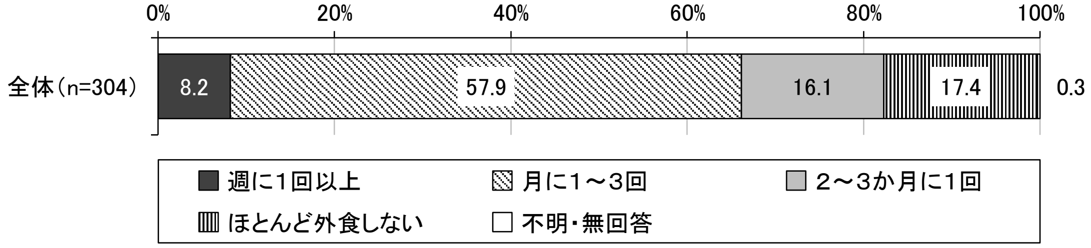
【学年別】



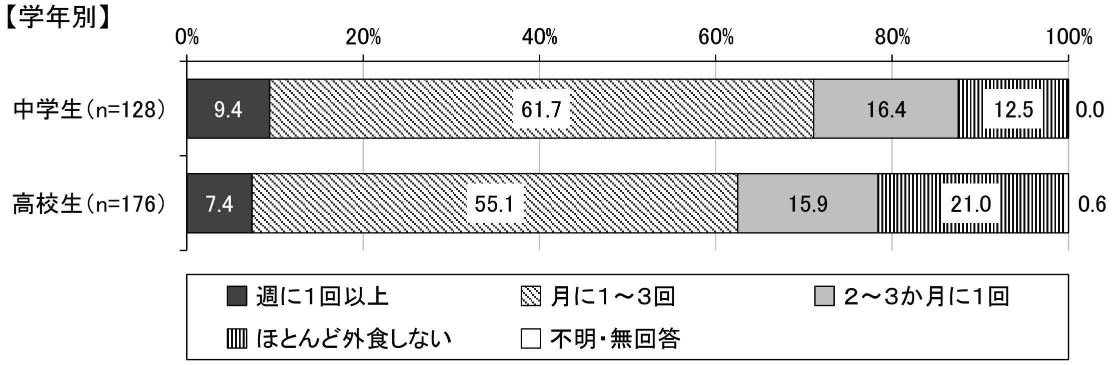
Q10　どのくらいの頻度で外食をしていますか。（１つに○）

「月に１～３回」が 57.9%と最も多く、次いで「ほとんど外食しない」が 17.4%、「２～３か月に１回」が 16.1%となっています。

学年別にみると、中学生、高校生ともに「月に１～３回」が５割を超えて最も多くなっています。



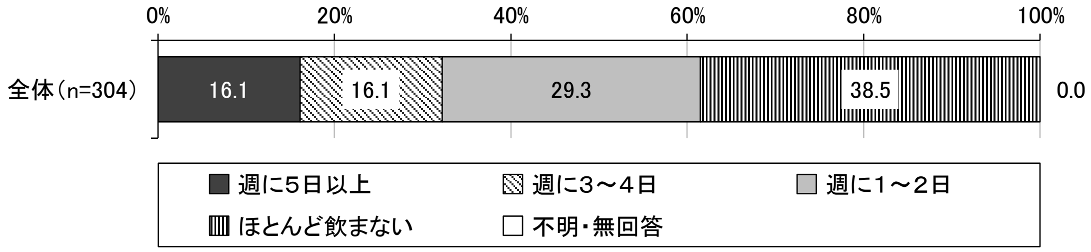
【学年別】



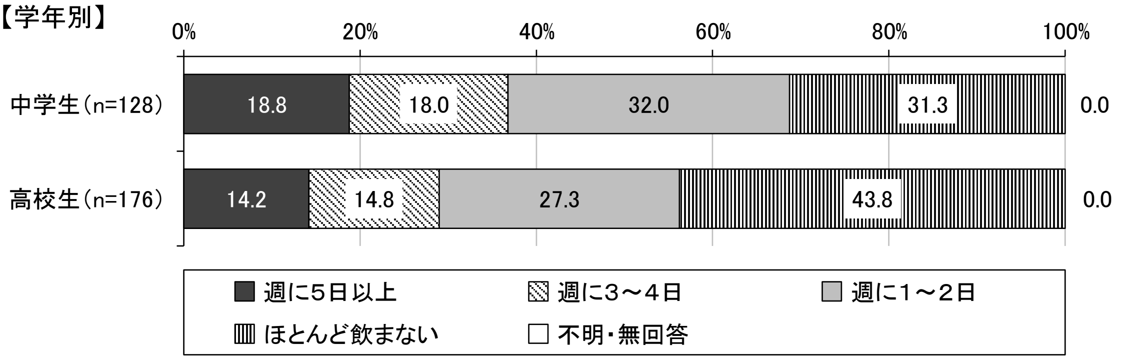
Q11　ジュース・スポーツ飲料をどのくらいの頻度で飲んでいますか。（１つに○）

「ほとんど飲まない」が38.5%と最も多く、次いで「週に１～２日」が29.3%、「週に５日以上」「週に３～４日」が16.1%となっています。

学年別にみると、中学生では「週に１～２日」が32.0%と最も多く、高校生では「ほとんど飲まない」が43.8%と最も多くなっています。



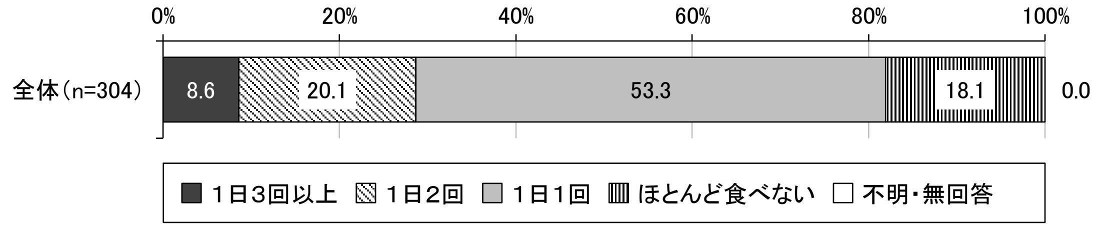
【学年別】



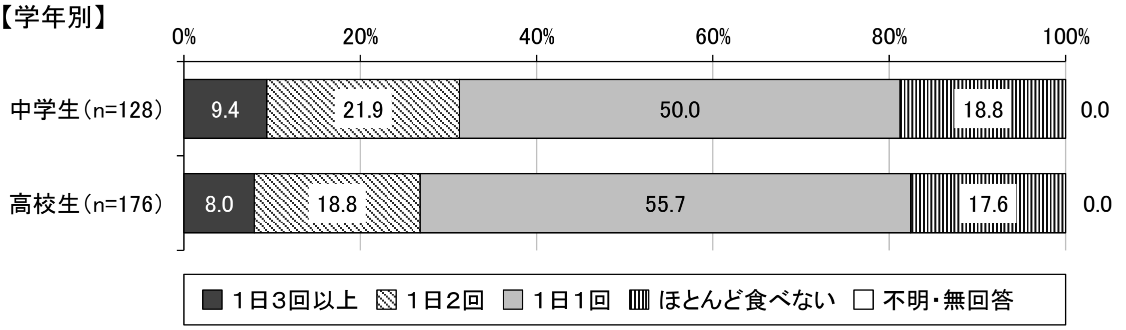
Q12　甘いものやスナック菓子などの間食をどのくらいの頻度で食べていますか。（１つに○）

「１日１回」が 53.3％と最も多く、次いで「１日２回」が 20.1％、「ほとんど食べない」が 18.1％となっています。

学年別にみると、中学生、高校生ともに、「１日１回」が５割台と最も多くなっています。



【学年別】



Q13　野菜や乳製品・小魚・海藻、肉類・魚・卵・大豆製品、揚げ物をどのくらいの頻度で食べていますか。（それぞれ１つに○）

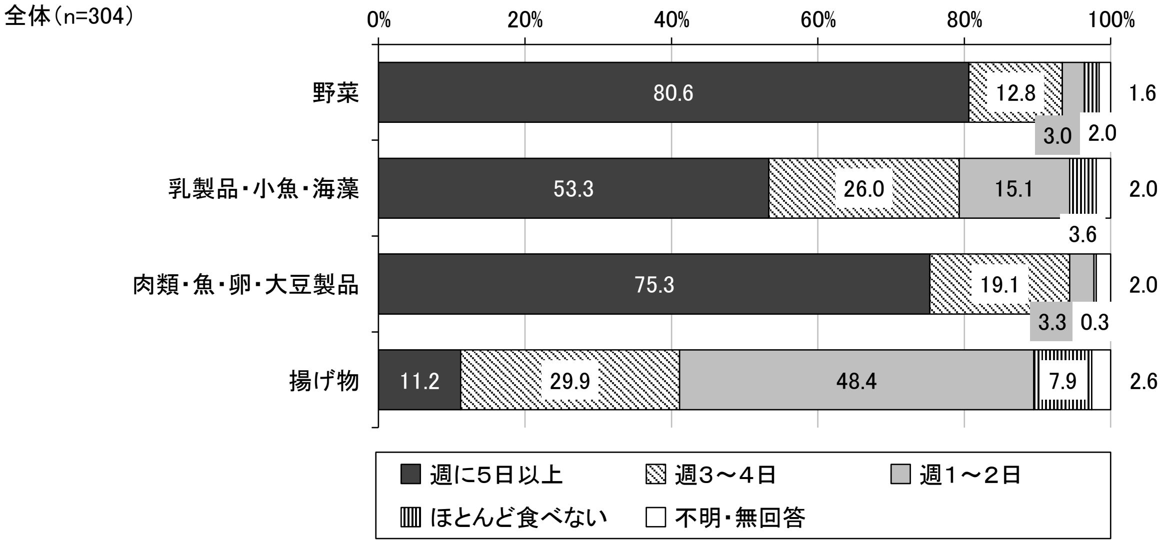
野菜についてみると、「週に５日以上」が 80.6％と最も多く、次いで「週３～４日」が 12.8％、「週１～２日」が 3.0％となっています。

乳製品・小魚・海藻についてみると、「週に５日以上」が 53.3％と最も多く、次いで「週３～４日」が 26.0％、「週１～２日」が 15.1％となっています。

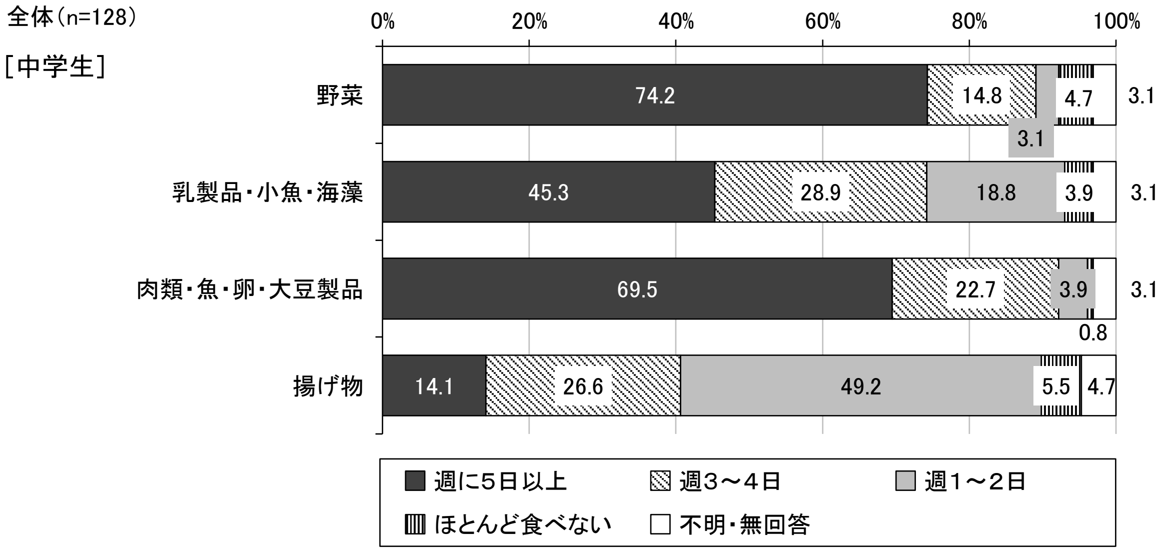
肉類・魚・卵・大豆製品についてみると、「週に５日以上」が 75.3％と最も多く、次いで「週３～４日」が 19.1％、「週１～２日」が 3.3％となっています。

揚げ物についてみると、「週１～２日」が 48.4％と最も多く、次いで「週３～４日」が 29.9％、「週に５日以上」が 11.2％となっています。

学年別にみると、中学生、高校生ともに、いずれの食品も全体の結果と同じ傾向となっています。

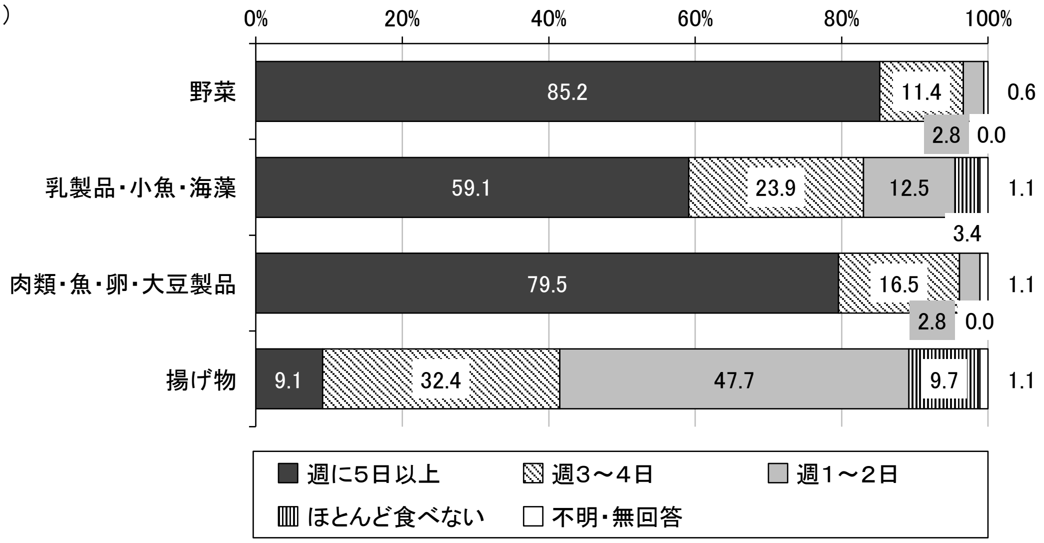


【学年別_野菜】



全体（n=176）

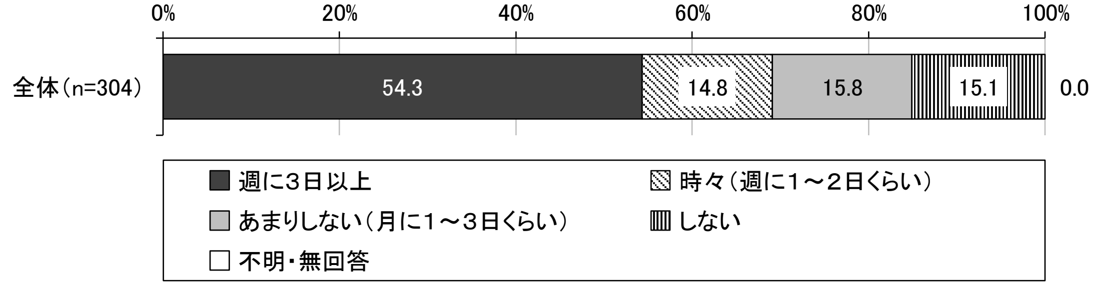
［高校生］


0%
20%
40%
60%
80%
100%
野菜
85.2
11.4
2.8
0.0
0.6
乳製品・小魚・海藻
59.1
23.9
12.5
3.4
1.1
肉類・魚・卵・大豆製品
79.5
16.5
2.8
0.0
1.1
揚げ物
9.1
32.4
47.7
9.7
1.1
週に5日以上
週3～4日
週1～2日
ほとんど食べない
不明・無回答

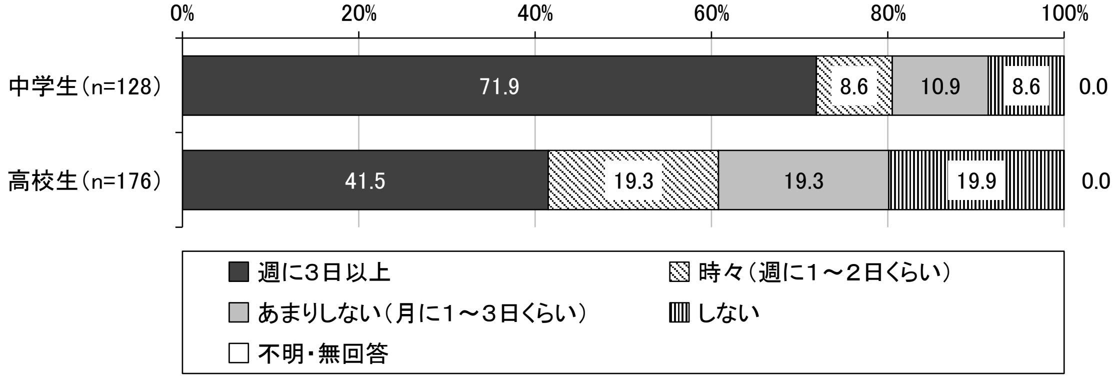
Q14　運動やスポーツをどのくらいの頻度でしていますか。（学校の体育の授業は除きます。クラブ活動は含みます。）（１つに○）

「週に３日以上」が 54.3％と最も多く、次いで「あまりしない（月に１～３日くらい）」が 15.8％、「しない」が 15.1％となっています。

学年別にみると、中学生、高校生ともに「週に３日以上」が４割を超えて最も多くなっていますが、中学生では７割台、高校生では４割台となっています。



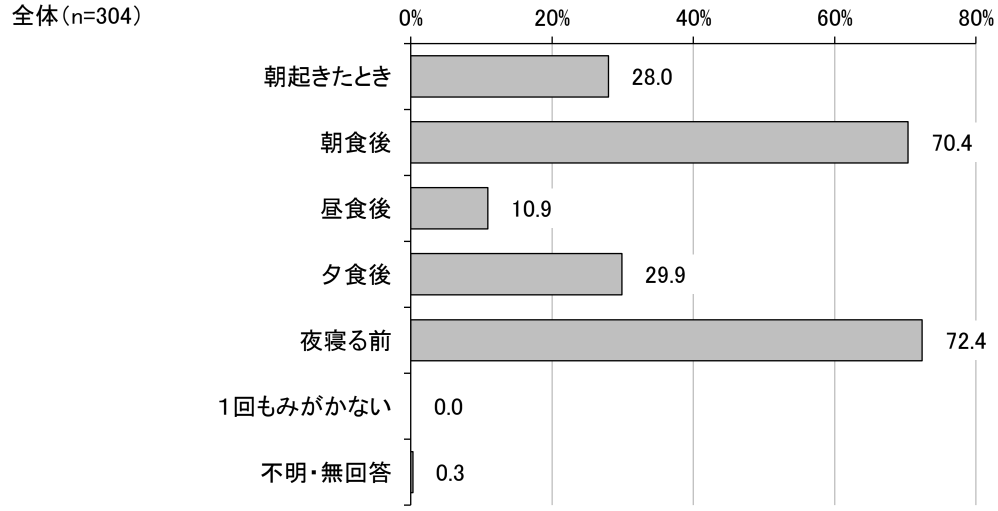
【学年別】



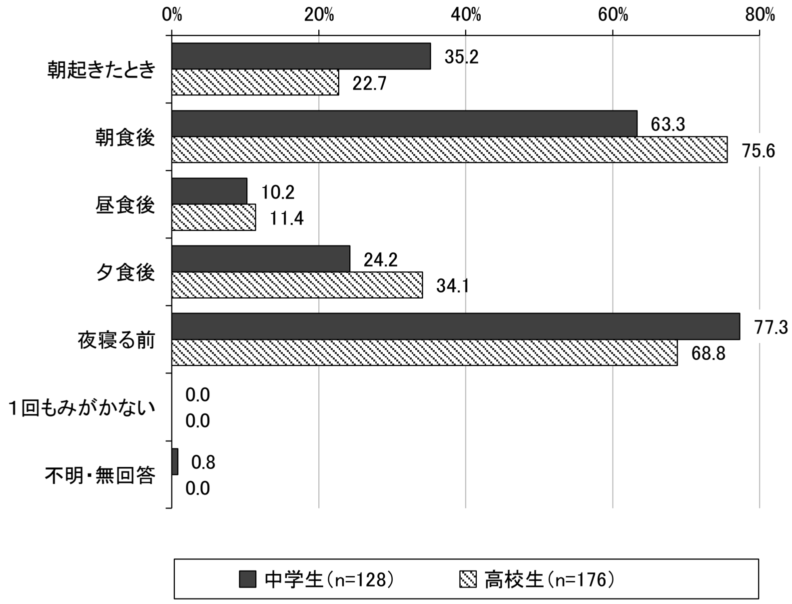
3　歯の健康について

Q15　いつ歯をみがきますか。（○はいくつでも）

「夜寝る前」が 72.4％と最も多く、次いで「朝食後」が 70.4％、「夕食後」が 29.9％となっています。
学年別にみると、中学生、高校生ともに、「朝食後」と「夜寝る前」が６割を超えています。



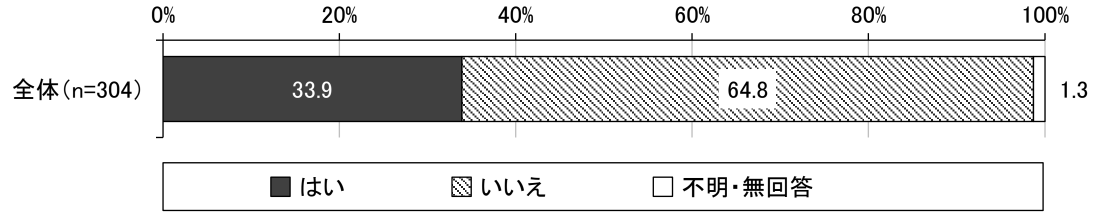
【学年別】



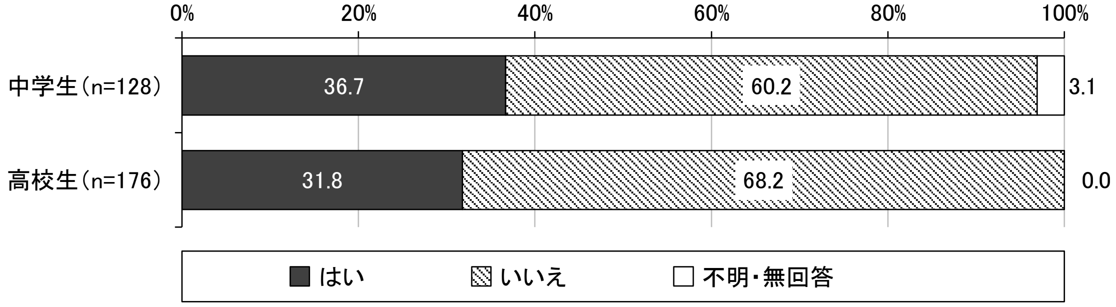
Q16　歯間清掃具（歯間ブラシ、デンタルフロスなど）を使用していますか。（１つに○）

「いいえ」が 64.8%、「はい」が 33.9%となっています。

学年別にみると、中学生、高校生ともに「いいえ」が６割台となっています。



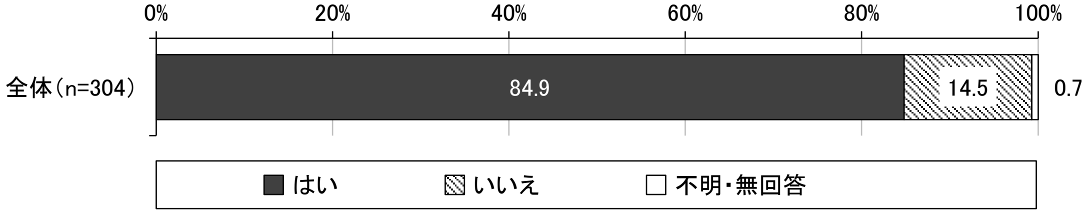
【学年別】



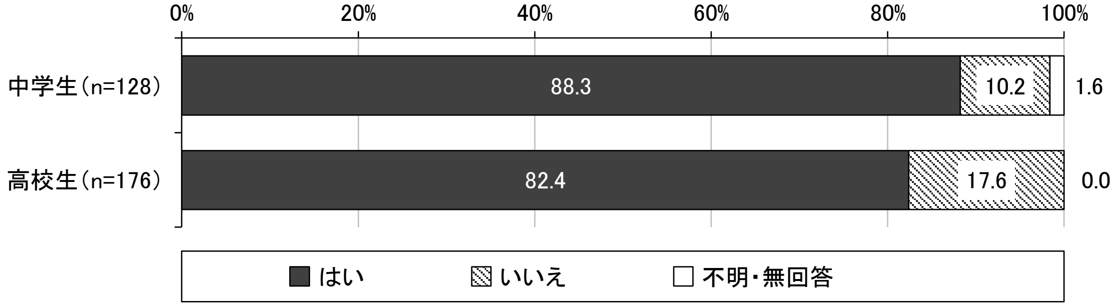
Q17　歯科にまつわる予防として、フッ素に関すること（フッ素洗口、フッ素塗布、フッ素ジェルなど）をしたことがありますか。（１つに○）

「はい」が 84.9%、「いいえ」が 14.5%となっています。

学年別にみると、中学生、高校生ともに「はい」が８割台となっています。



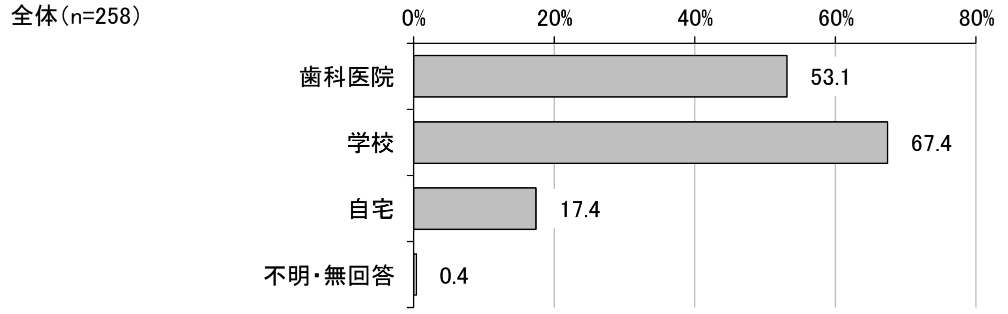
【学年別】



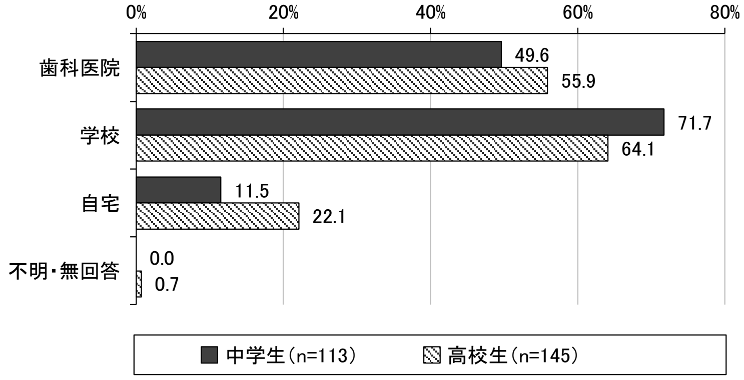
Q17 で「はい」を選んだ方

Q17-1　どこでしましたか。（〇はいくつでも）

「学校」が 67.4％と最も多く、次いで「歯科医院」が 53.1％、「自宅」が 17.4％となっています。
学年別にみると、中学生、高校生ともに「学校」が６割を超えて最も多くなっています。



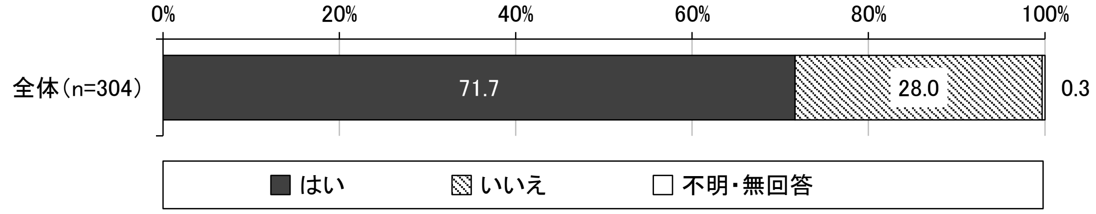
【学年別】



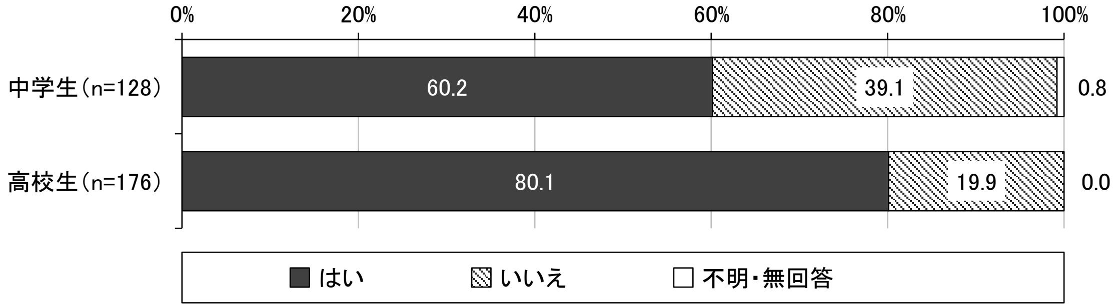
Q18　かかりつけの歯医者はありますか。（１つに○）

「はい」が 71.7%、「いいえ」が 28.0%となっています。

学年別にみると、中学生、高校生ともに「はい」が６割を超えて最も多くなっていますが、中学生では６割台、高校生では８割台となっています。



【学年別】

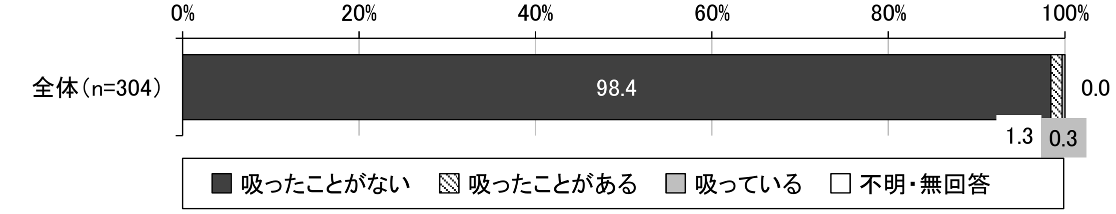


４　タバコについて

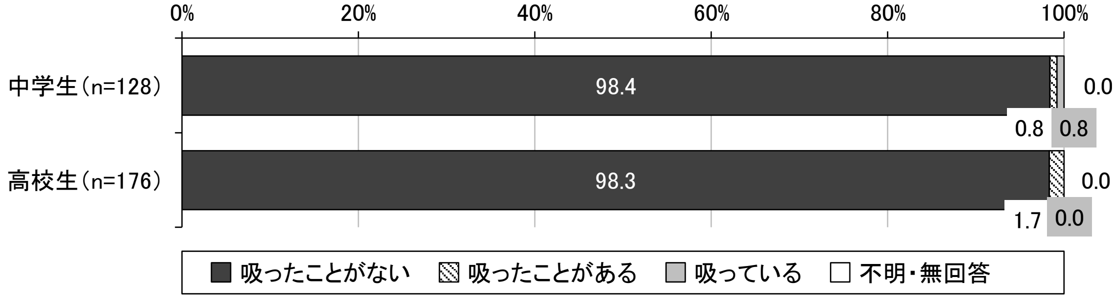
Q19　タバコを吸ったことがありますか。（１つに〇）

「吸ったことがない」が 98.4％と最も多く、次いで「吸ったことがある」が 1.3％、「吸っている」が 0.3％となっています。

学年別にみると、中学生、高校生ともに、「吸ったことがない」が９割台と最も多くなっています。



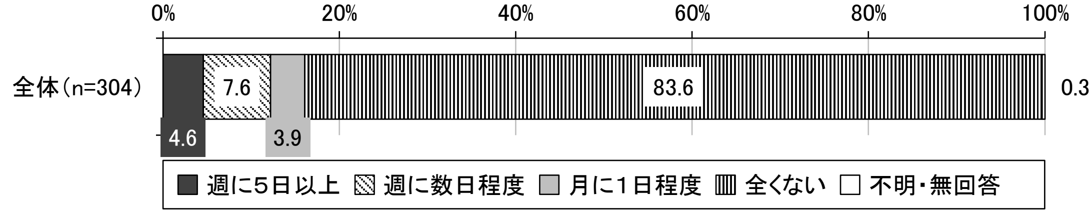
【学年別】



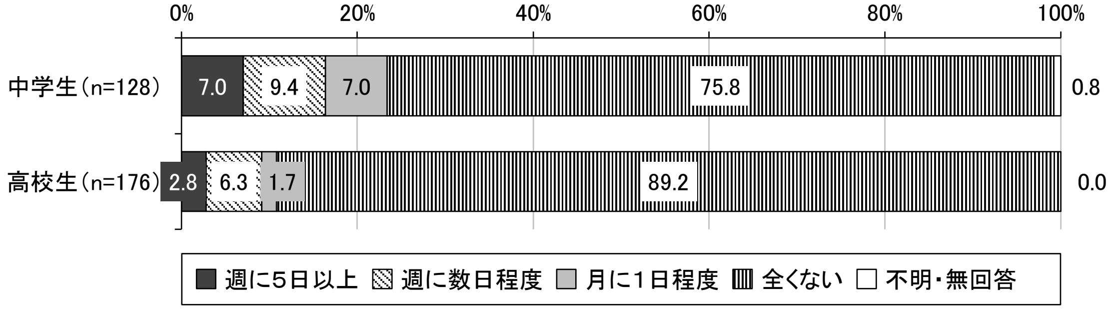
Q20　家の中で、タバコの煙を吸うことはありますか。（１つに○）

「全くない」が 83.6％と最も多く、次いで「週に数日程度」が 7.6％、「週に５日以上」が 4.6％となっています。

学年別にみると、中学生、高校生ともに、「全くない」が７割を超えて最も多くなっています。



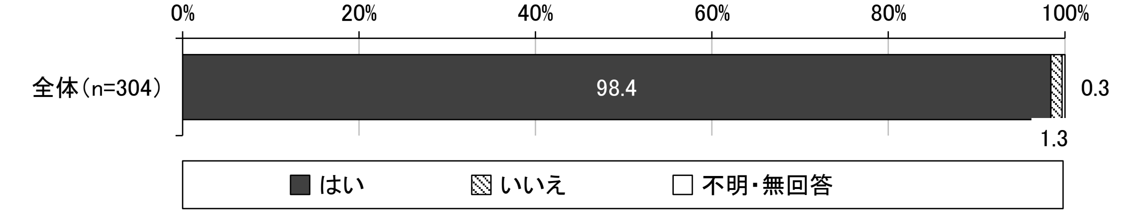
【学年別】



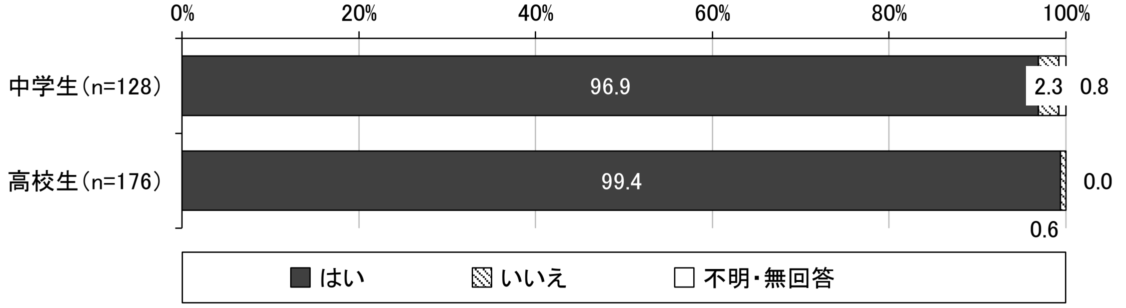
Q21　タバコは、吸っている本人だけでなく、周りにいる人たちもタバコの煙を吸って「がん」、「心臓病」などさまざまな病気の原因となることを知っていますか。（１つに○）

「はい」が 98.4%、「いいえ」が 1.3%となっています。

学年別にみると、中学生、高校生ともに、全体の結果と同じ傾向となっています。



【学年別】

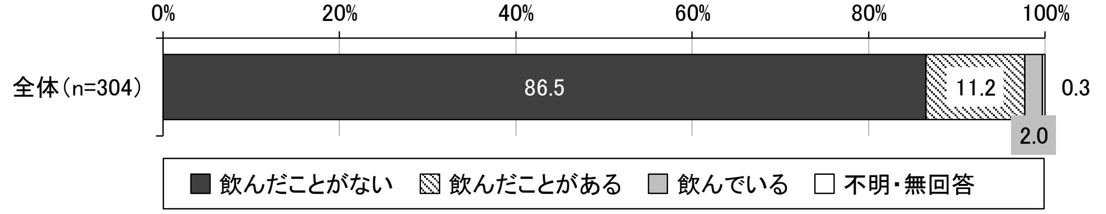


５　飲酒について

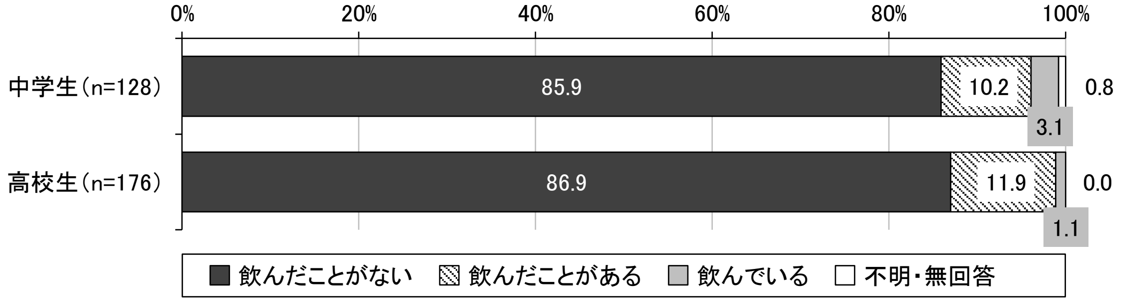
Q22　お酒を飲んだことがありますか。（１つに○）

「飲んだことがない」が 86.5%と最も多く、次いで「飲んだことがある」が 11.2%、「飲んでいる」が 2.0%となっています。

学年別にみると、中学生、高校生ともに「飲んだことがない」が８割を超えて最も多くなっています。

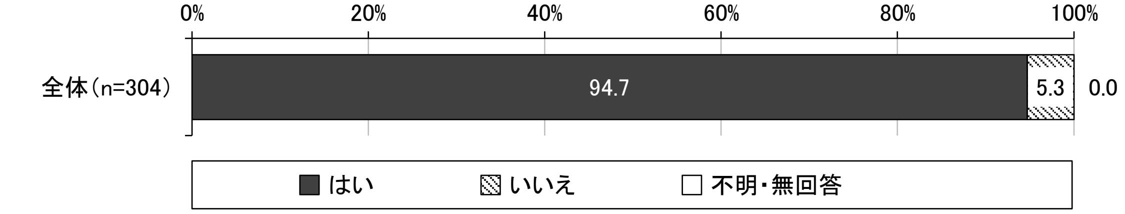


【学年別】

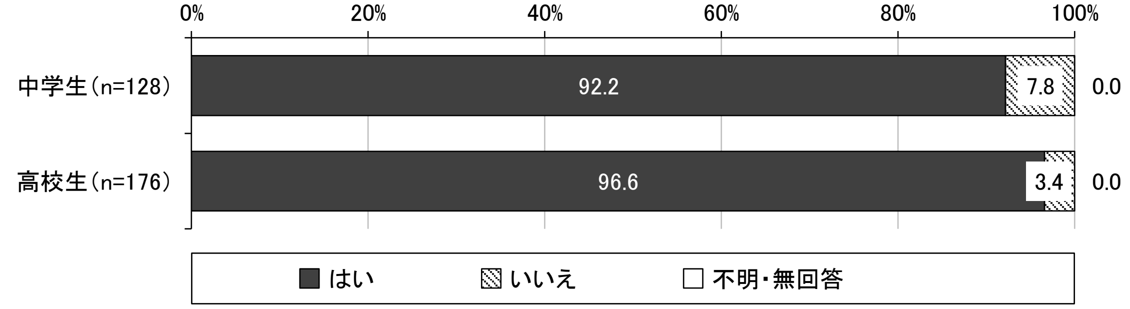


Ｑ23　未成年者の飲酒は、脳の細胞を壊したり、骨の成長が遅れる原因となることを知っていますか。
（１つに○）

「はい」が 94.7％、「いいえ」が 5.3％となっています。
学年別にみると、中学生、高校生ともに「はい」が９割台となっています。



【学年別】

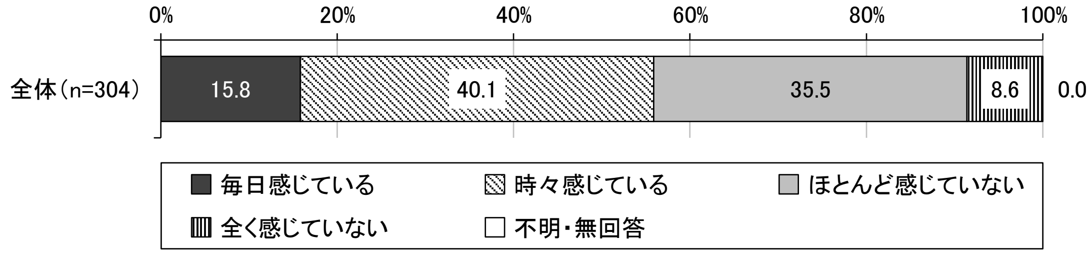


6　休養について

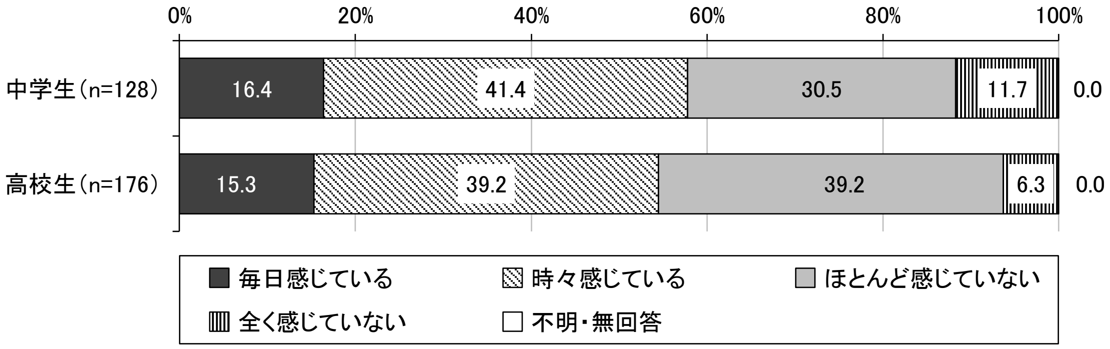
Q24　現在、ストレスを感じていますか。（１つに○）

「時々感じている」が 40.1％と最も多く、次いで「ほとんど感じていない」が 35.5％、「毎日感じている」が 15.8％となっています。

学年別にみると、中学生では「時々感じている」が 41.4％と最も多く、高校生では「時々感じている」と「ほとんど感じていない」がともに 39.2％となっています。



【学年別】

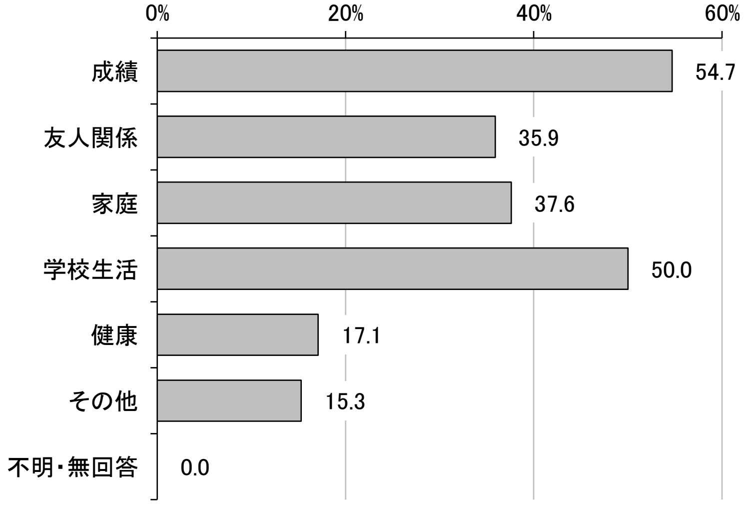


Q24で「毎日感じている」「時々感じている」を選んだ方

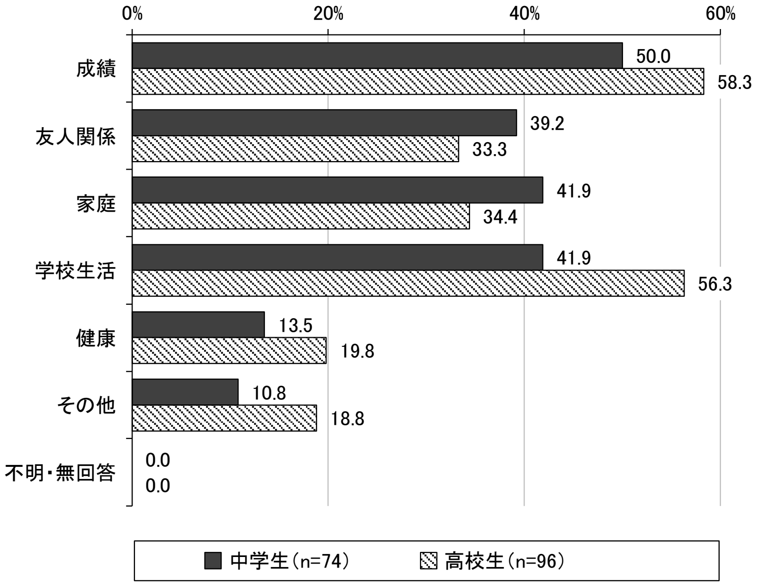
Q24-1　何がストレスの原因だと思いますか。（○はいくつでも）

「成績」が54.7％と最も多く、次いで「学校生活」が50.0％、「家庭」が37.6％となっています。

学年別にみると、中学生、高校生ともに「成績」が最も多くなっていますが、高校生では「学校生活」も５割台と多くなっています。



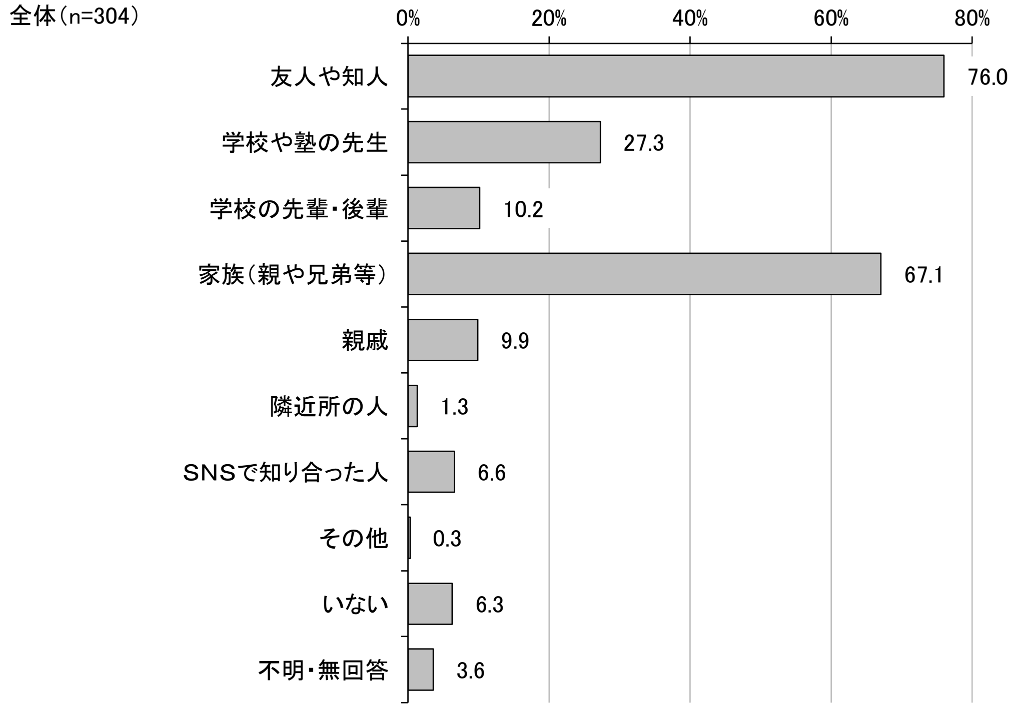
【学年別】



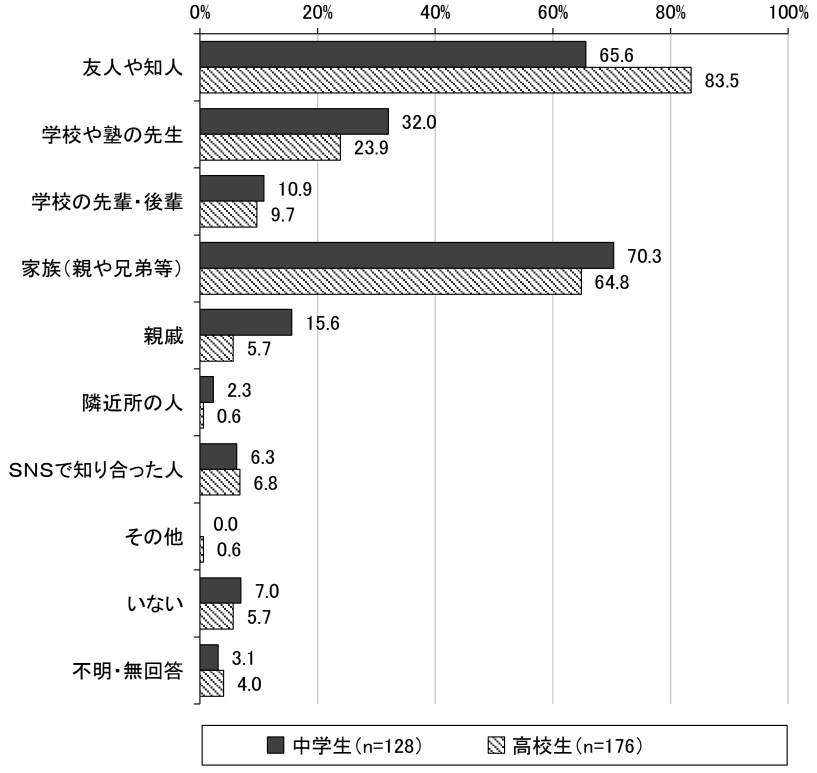
Q25　身近に、心配事や悩み事を聞いてくれる人を教えてください（○はいくつでも）

「友人や知人」が 76.0％と最も多く、次いで「家族（親や兄弟等）」が 67.1％、「学校や塾の先生」が 27.3％となっています。

学年別にみると、中学生では「家族（親や兄弟等）」が 70.3％、高校生では「友人や知人」が 83.5％と最も多くなっています。



【学年別】

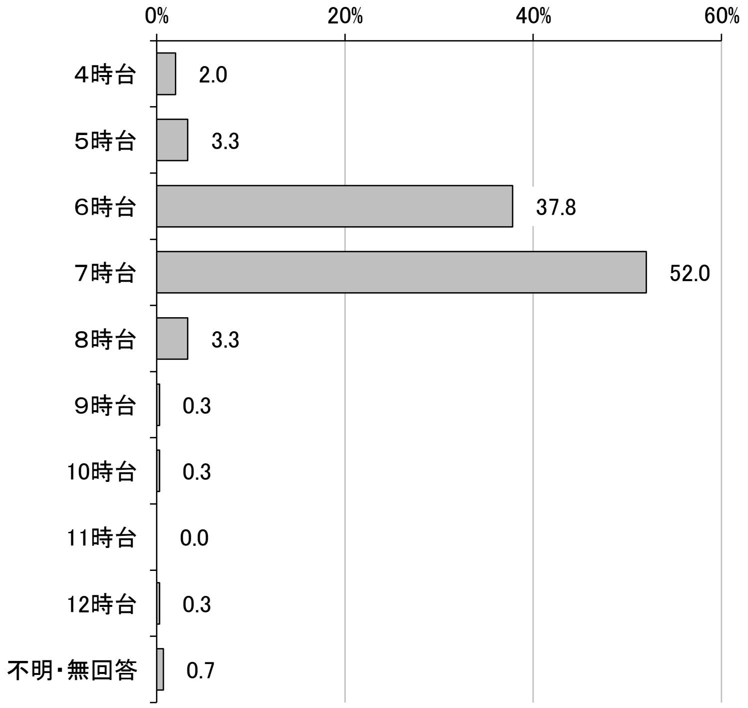


Q26　普段の起床時間を教えてください。

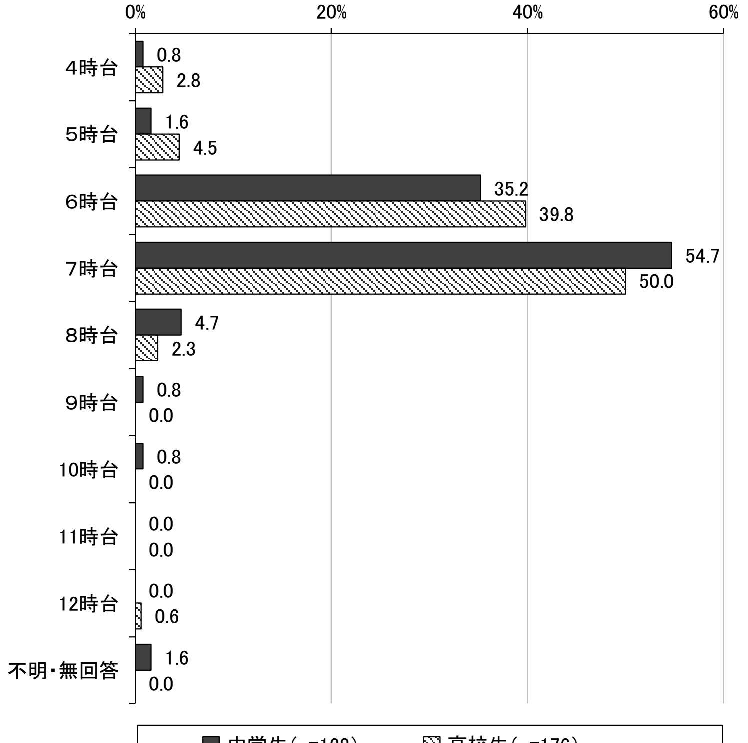
「７時台」が 52.0％と最も多く、次いで「６時台」が 37.8％、「５時台」「８時台」が 3.3％となっています。

学年別にみると、中学生、高校生ともに「７時台」が５割台と最も多くなっています。

全体（n=304）



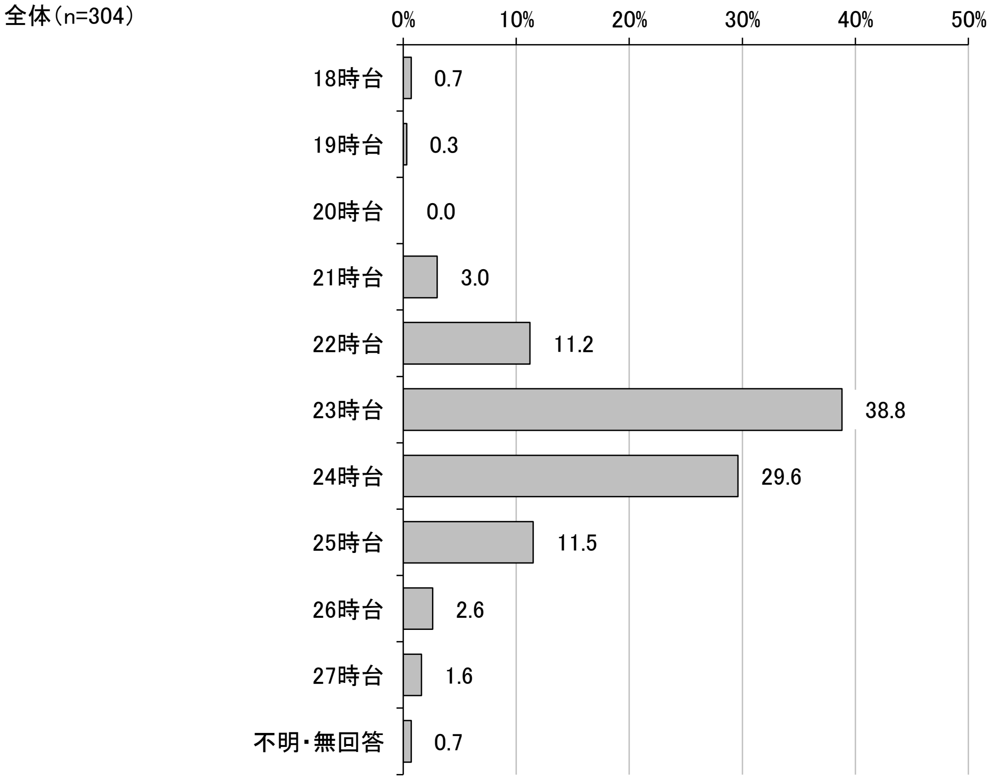
【学年別】



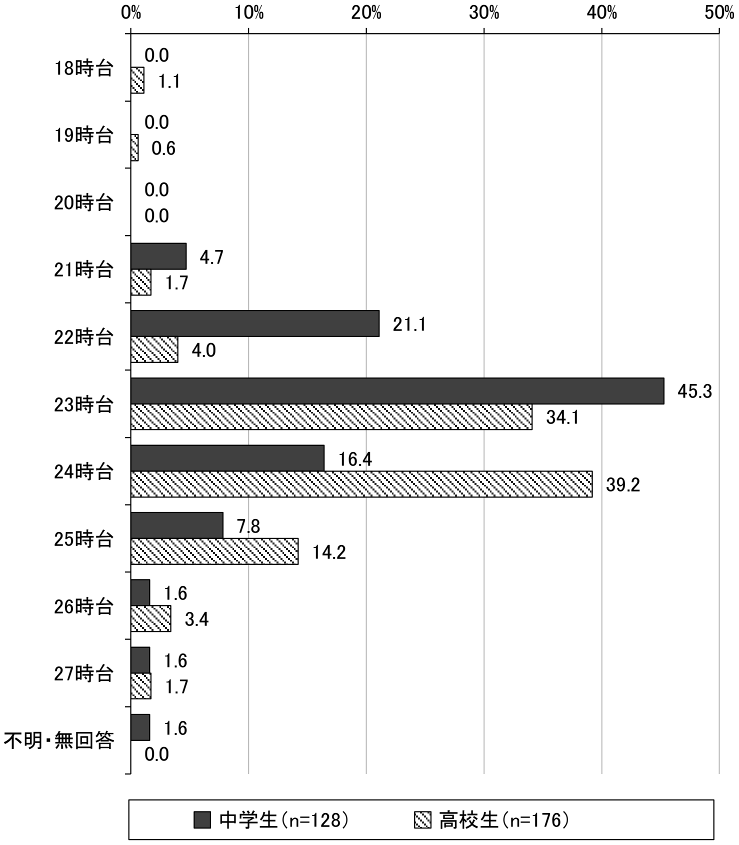
Q26　普段の就寝時間を教えてください。

「23 時台」が 38.8%と最も多く、次いで「24 時台」が 29.6%、「25 時台」が 11.5%となっています。

学年別にみると、中学生では「23 時台」が 45.3%、高校生では「24 時台」が 39.2%と最も多くなっています。



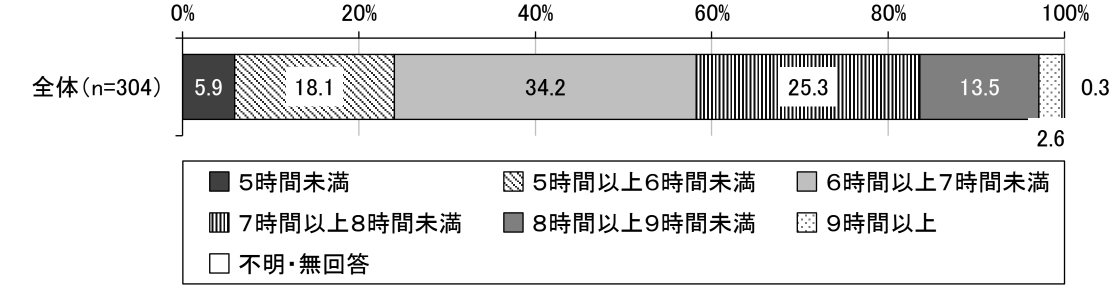
【学年別】



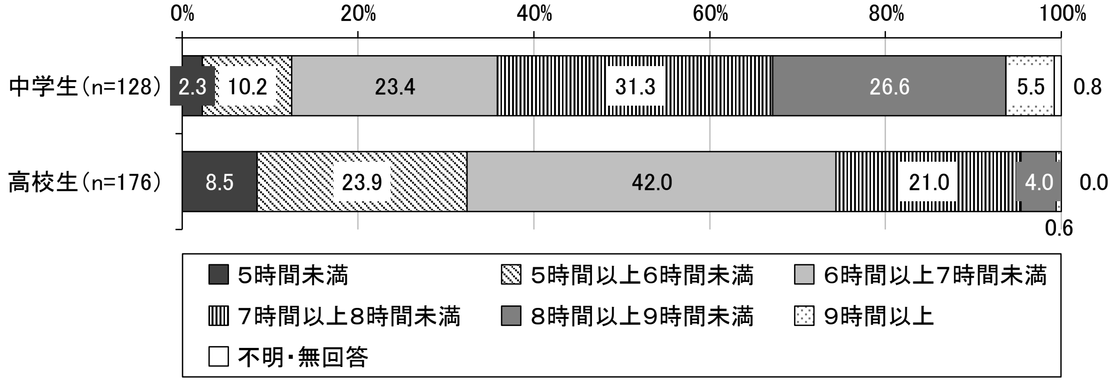
Q27　１日の睡眠時間は、何時間ですか。（１つに○）

「６時間以上７時間未満」が 34.2％と最も多く、次いで「７時間以上８時間未満」が 25.3％、「５時間以上６時間未満」が 18.1％となっています。

学年別にみると、中学生では「７時間以上８時間未満」が 31.3％、高校生では「６時間以上７時間未満」が 42.0％と最も多くなっています。



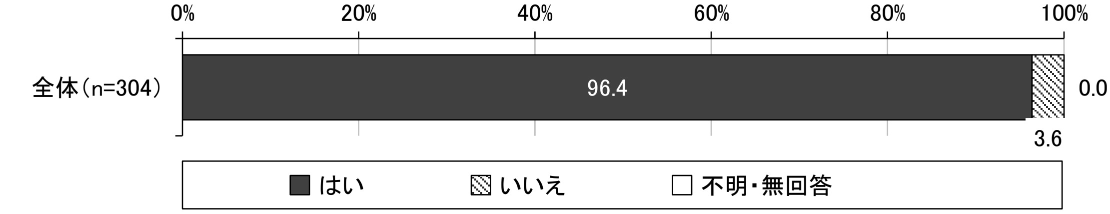
【学年別】



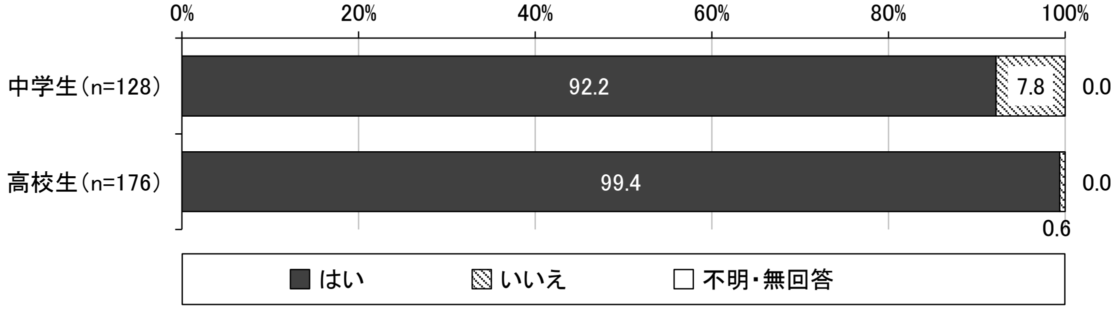
Q28　自分専用のスマートフォン・携帯電話やパソコンを持っていますか。（１つに○）

「はい」が 96.4％、「いいえ」が 3.6％となっています。

学年別にみると、中学生、高校生ともに「はい」が９割台となっています。



【学年別】



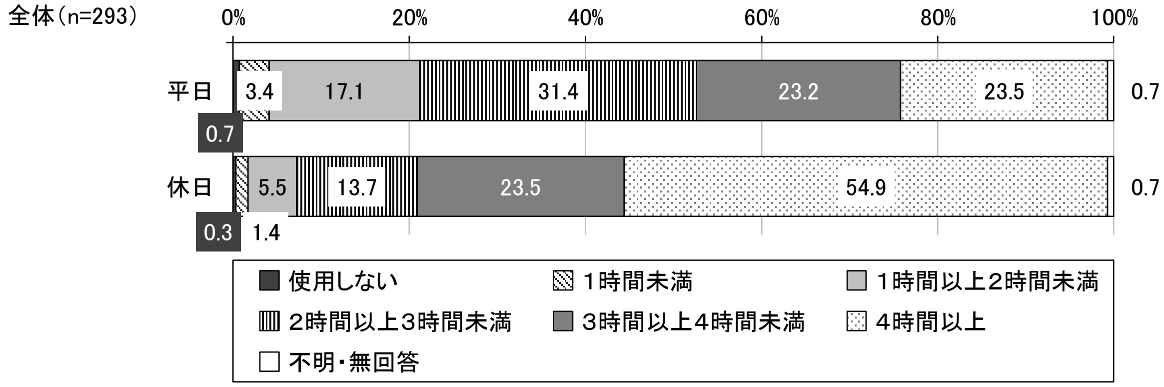
Q28 で「はい」を選んだ方

Q28-1　１日の使用時間はどのくらいですか。（１つに〇）

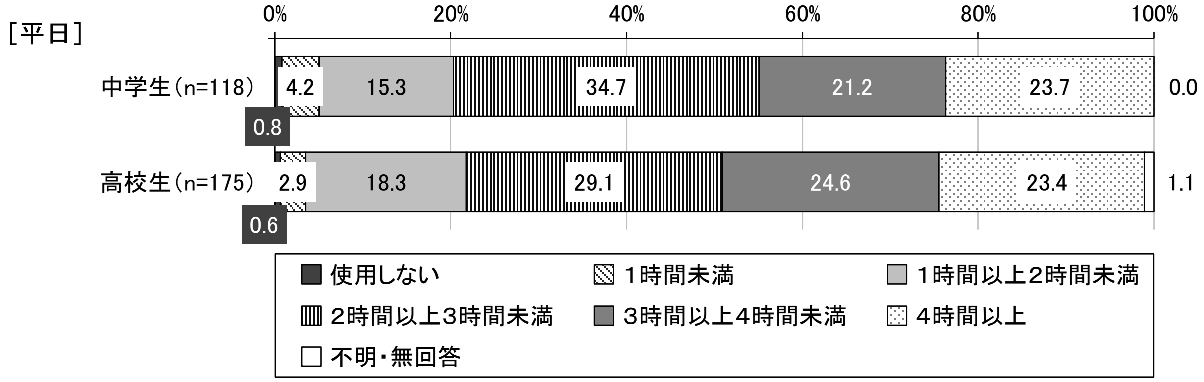
平日についてみると、「２時間以上３時間未満」が 31.4%と最も多く、次いで「４時間以上」が 23.5%、「３時間以上４時間未満」が 23.2%となっています。

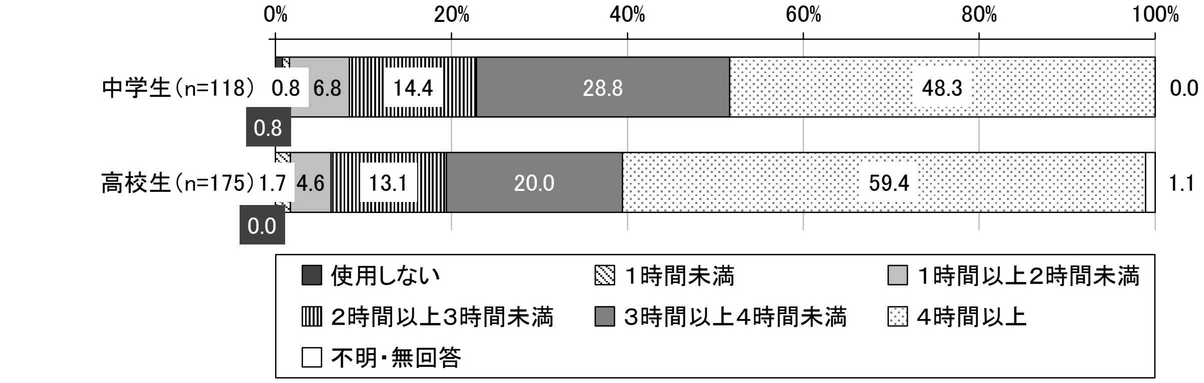
休日についてみると、「４時間以上」が 54.9%と最も多く、次いで「３時間以上４時間未満」が 23.5%、「２時間以上３時間未満」が 13.7%となっています。

学年別にみると、平日は、中学生、高校生ともに「２時間以上３時間未満」が最も多くなっています。また、休日は、中学生、高校生ともに「４時間以上」が最も多くなっていますが、高校生ではおよそ６割と多くなっています。



【学年別】



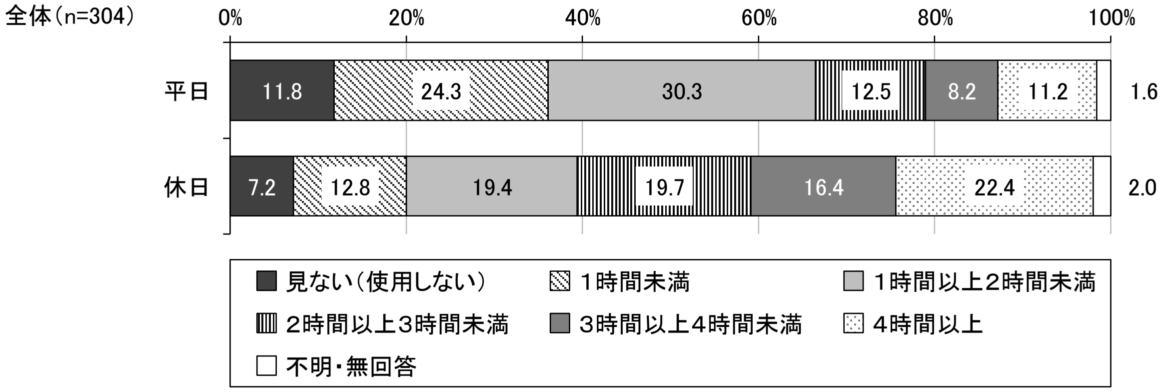


Q29　テレビ・テレビゲーム機・携帯ゲーム機を１日どれぐらい見たり使用したりしますか。
（それぞれ１つに○）

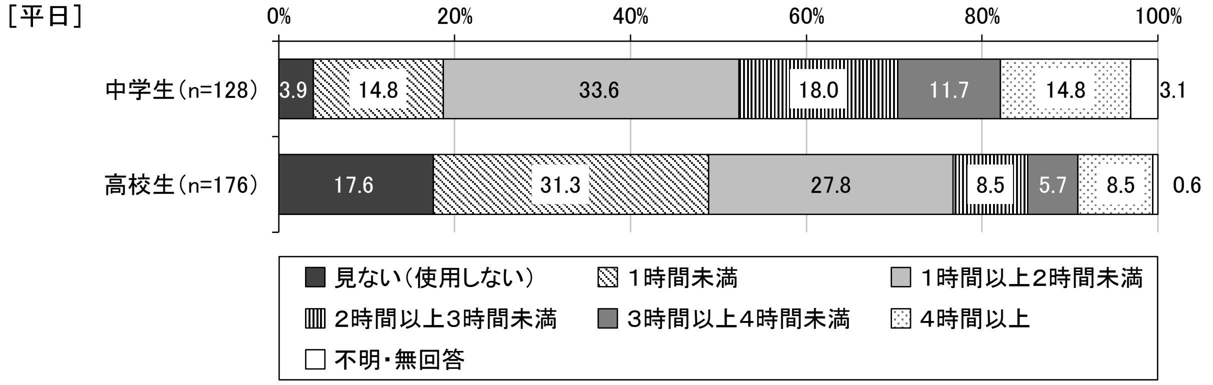
平日についてみると、「１時間以上２時間未満」が 30.3％と最も多く、次いで「１時間未満」が 24.3％、「２時間以上３時間未満」が 12.5％となっています。

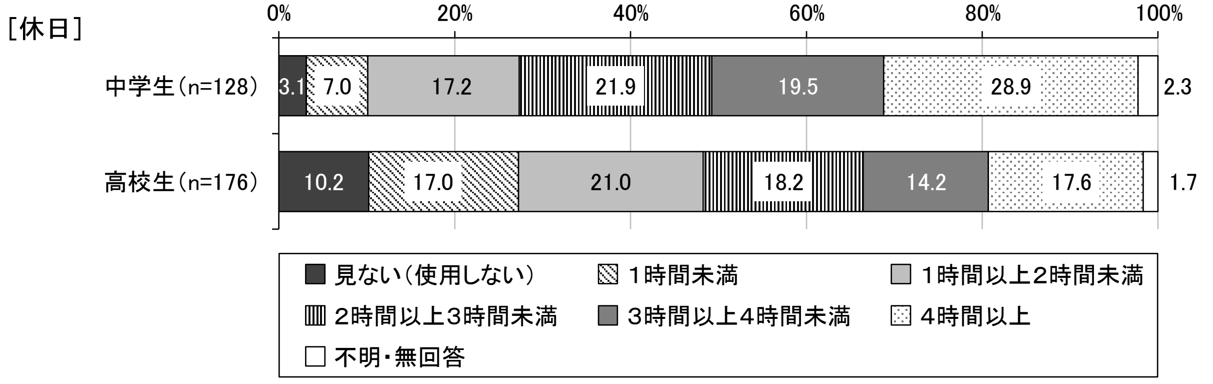
休日についてみると、「４時間以上」が 22.4％と最も多く、次いで「２時間以上３時間未満」が 19.7％、「１時間以上２時間未満」が 19.4％となっています。

学年別にみると、平日は、中学生では「１時間以上２時間未満」が 33.6％、高校生では「１時間未満」が 31.3％と最も多くなっています。また、休日は、中学生では「４時間以上」が 28.9％、高校生では「１時間以上２時間未満」が 21.0％と最も多くなっています。



【学年別】



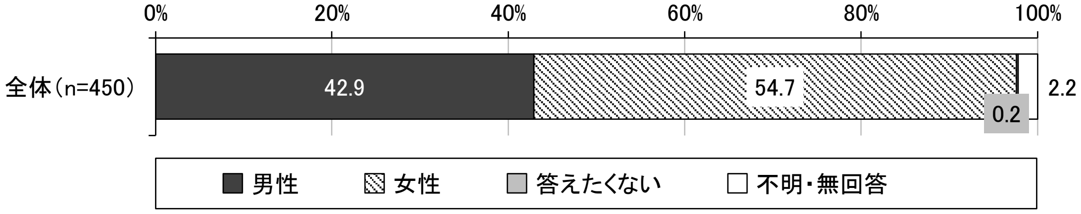


Ⅴ　成人の調査結果

１　あなた自身について

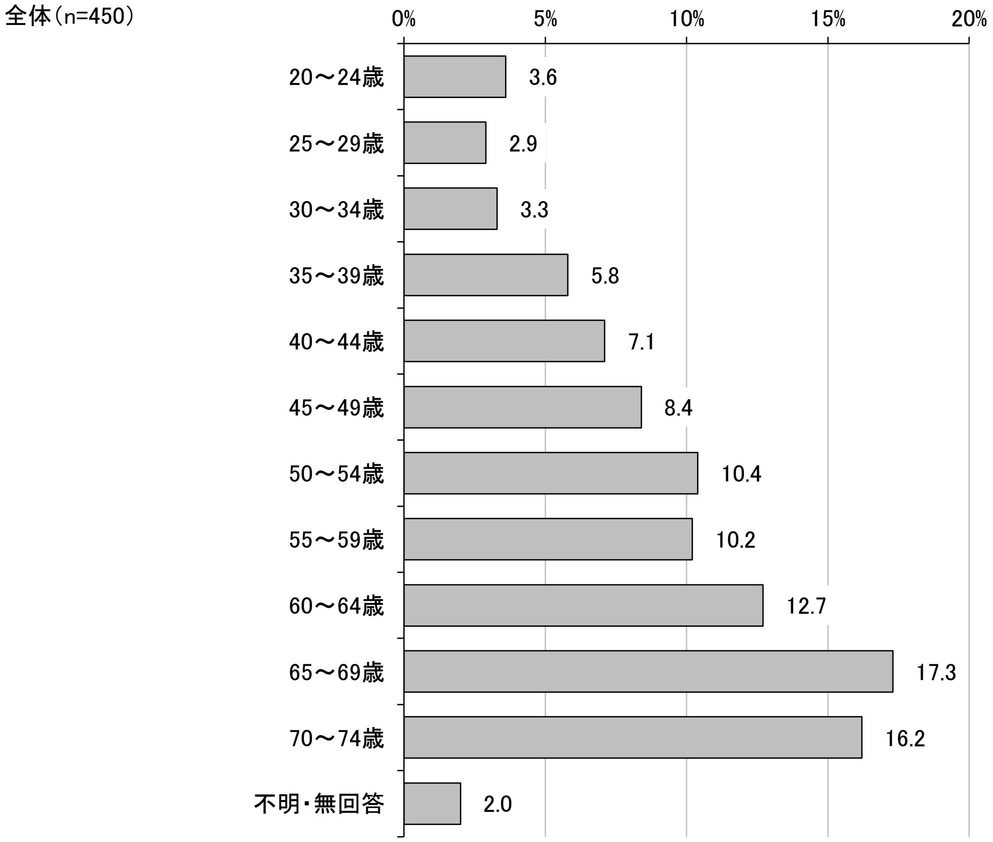
Ｑ１　性別をお答えください。（１つに○）

「女性」が 54.7%と最も多く、次いで「男性」が 42.9%、「答えたくない」が 0.2%となっています。



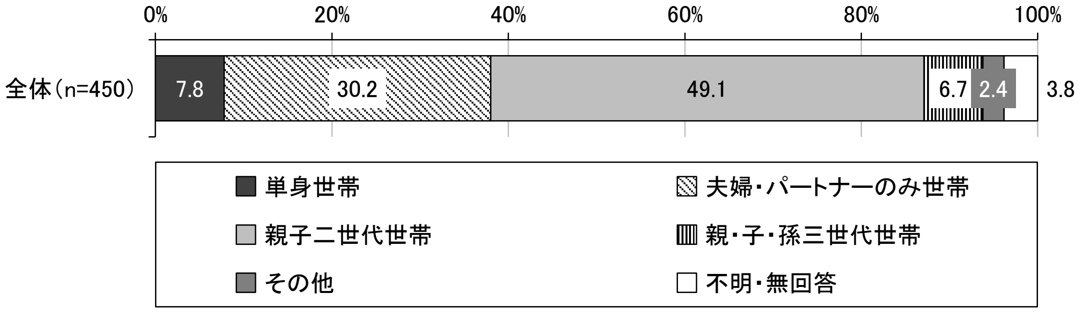
Ｑ２　年齢はいくつですか。（令和５年１月１日現在）

「65～69 歳」が 17.3%と最も多く、次いで「70～74 歳以上」が 16.2%、「60～64 歳」が 12.7%となっています。



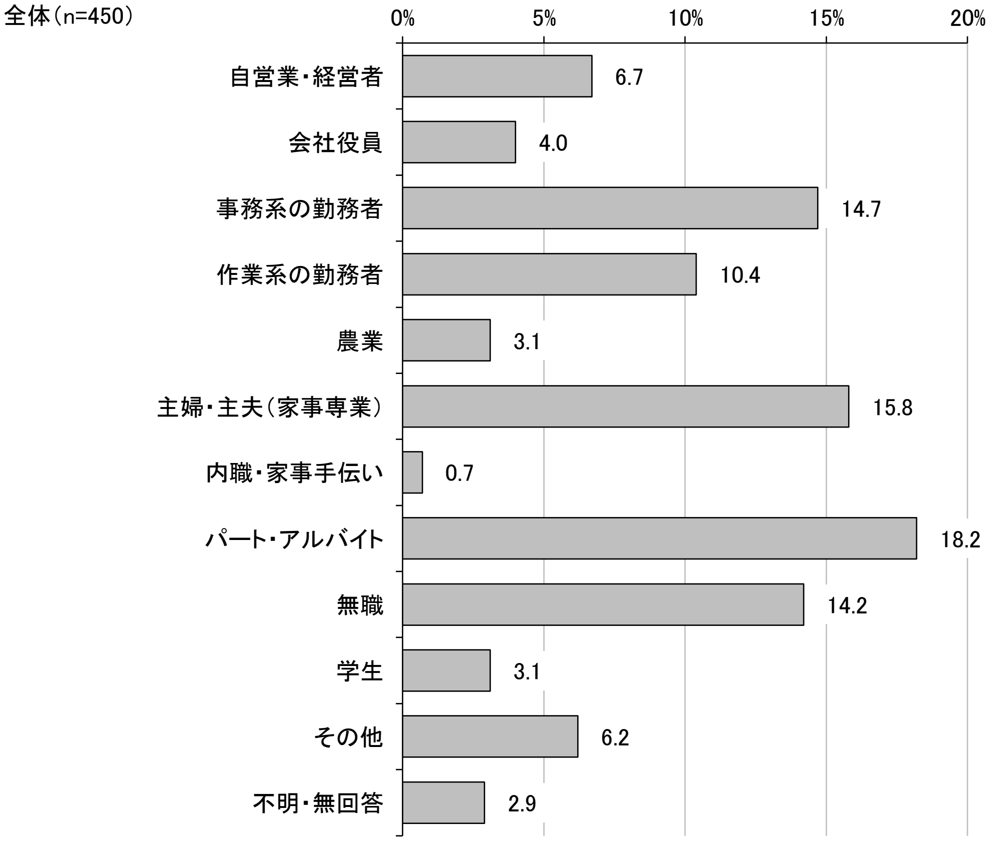
Ｑ３　世帯の家族構成を教えてください。（１つに○）

「親子二世代世帯」が 49.1％と最も多く、次いで「夫婦・パートナーのみ世帯」が 30.2％、「単身世帯」が 7.8％となっています。



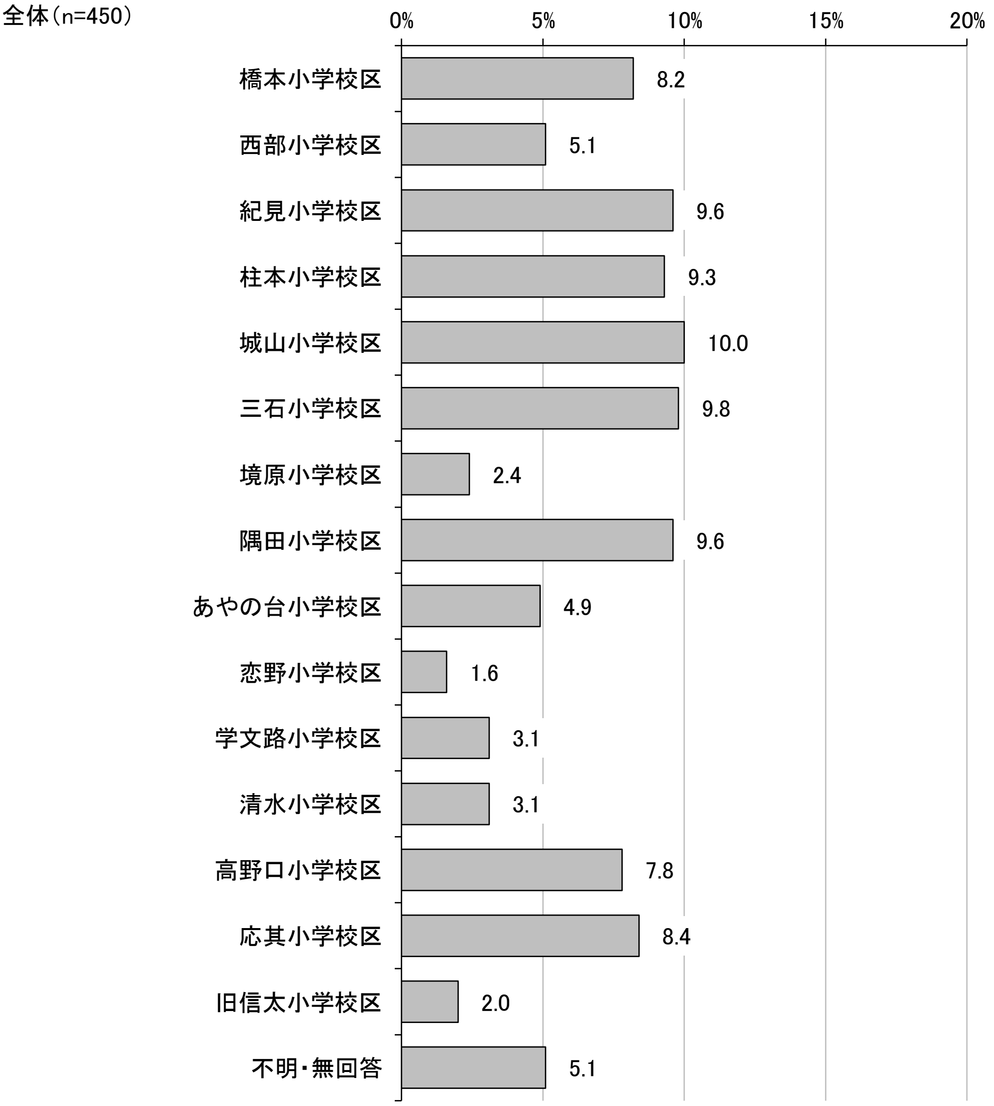
Ｑ４　現在のお仕事を教えてください。（１つに○）

「パート・アルバイト」が 18.2％と最も多く、次いで「主婦・主夫（家事専業）」が 15.8％、「事務系の勤務者」が 14.7％となっています。



Ｑ５　お住まいの小学校区はどちらですか。（１つに○）

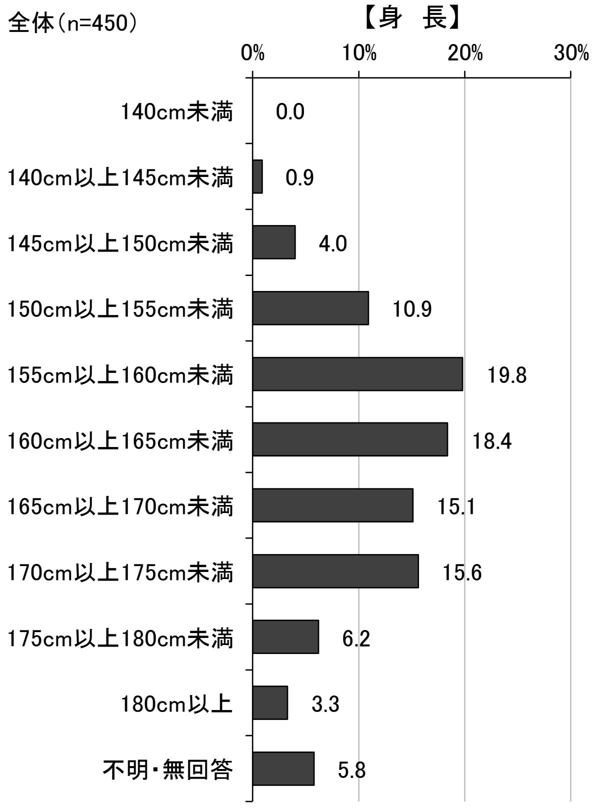
「城山小学校区」が 10.0%と最も多く、次いで「三石小学校区」が 9.8%、「紀見小学校区」「隅田小学校区」が 9.6%となっています。

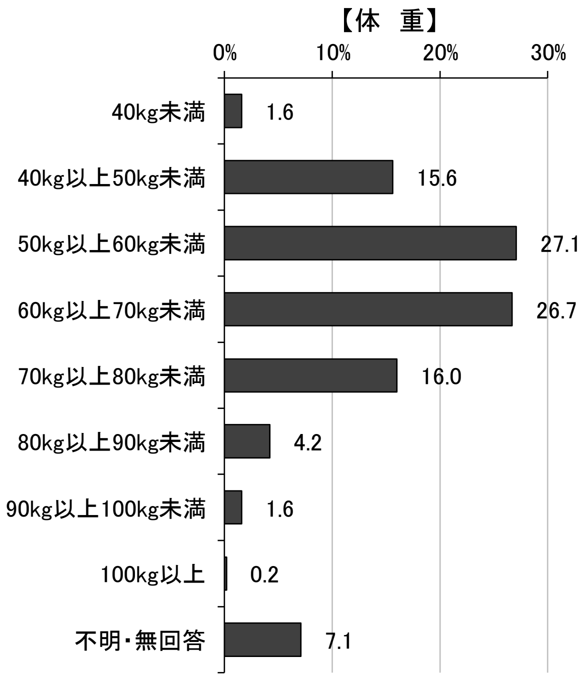


Ｑ６　身長と体重を教えてください。

身長については「155cm 以上 160cm 未満」が 19.8％と最も多く、次いで「160cm 以上 165cm 未満」が 18.4％、「170cm 以上 175cm 未満」が 15.6％となっています。

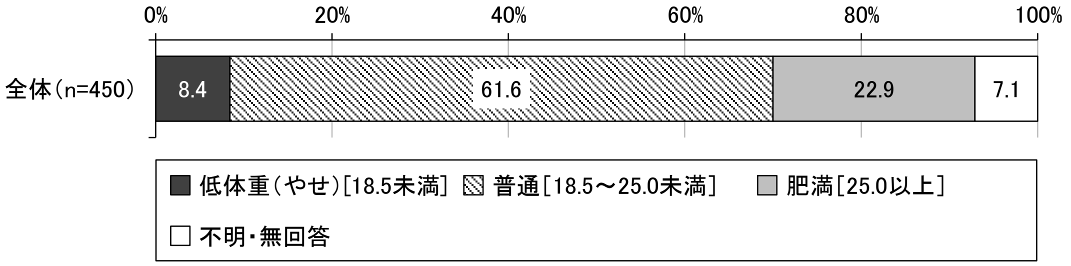
体重については「50kg 以上 60kg 未満」が 27.1％と最も多く、次いで「60kg 以上 70kg 未満」が 26.7％、「70kg 以上 80kg 未満」が 16.0％となっています。





＊ＢＭＩ

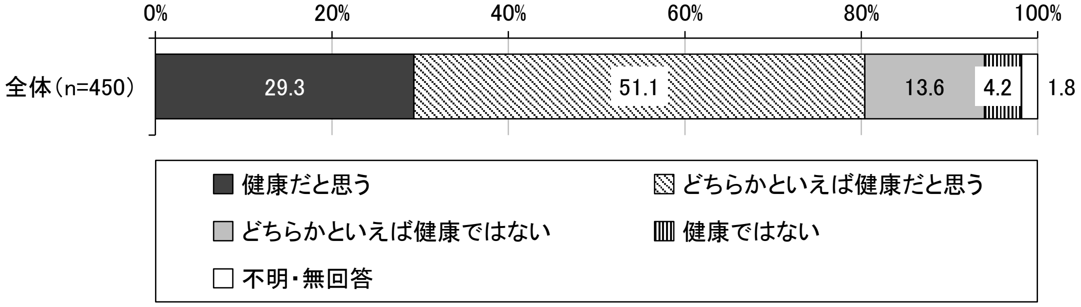
体重と身長から算出した肥満度を表す体格指数のＢＭＩでは、「普通[18.5～25.0 未満]」が 61.6％と最も多く、次いで「肥満[25.0 以上]」が 22.9％、「低体重（やせ）［18.5 未満]」が 8.4％となっています。



２　健康管理について

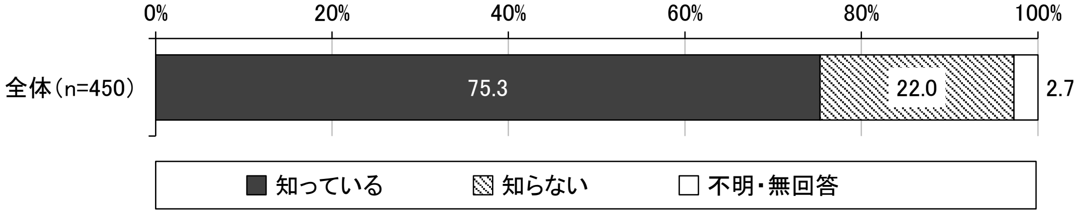
Ｑ７　現在の健康状態はいかがですか。（１つに○）

「どちらかといえば健康だと思う」が 51.1％と最も多く、次いで「健康だと思う」が 29.3％、「どちらかといえば健康ではない」が 13.6％となっています。



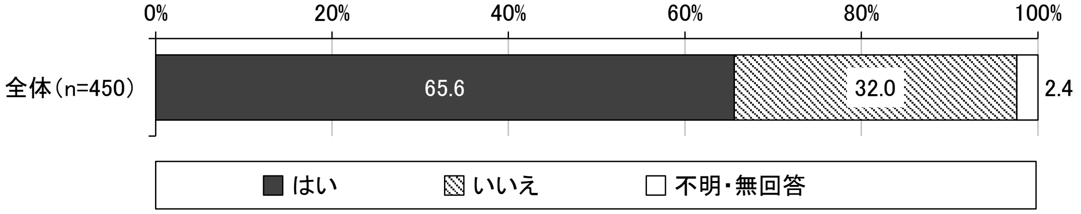
Ｑ８　自分の適正体重を知っていますか。（１つに○）

「知っている」が 75.3％、「知らない」が 22.0％となっています。



Ｑ９　かかりつけ医がいますか。（１つに○）

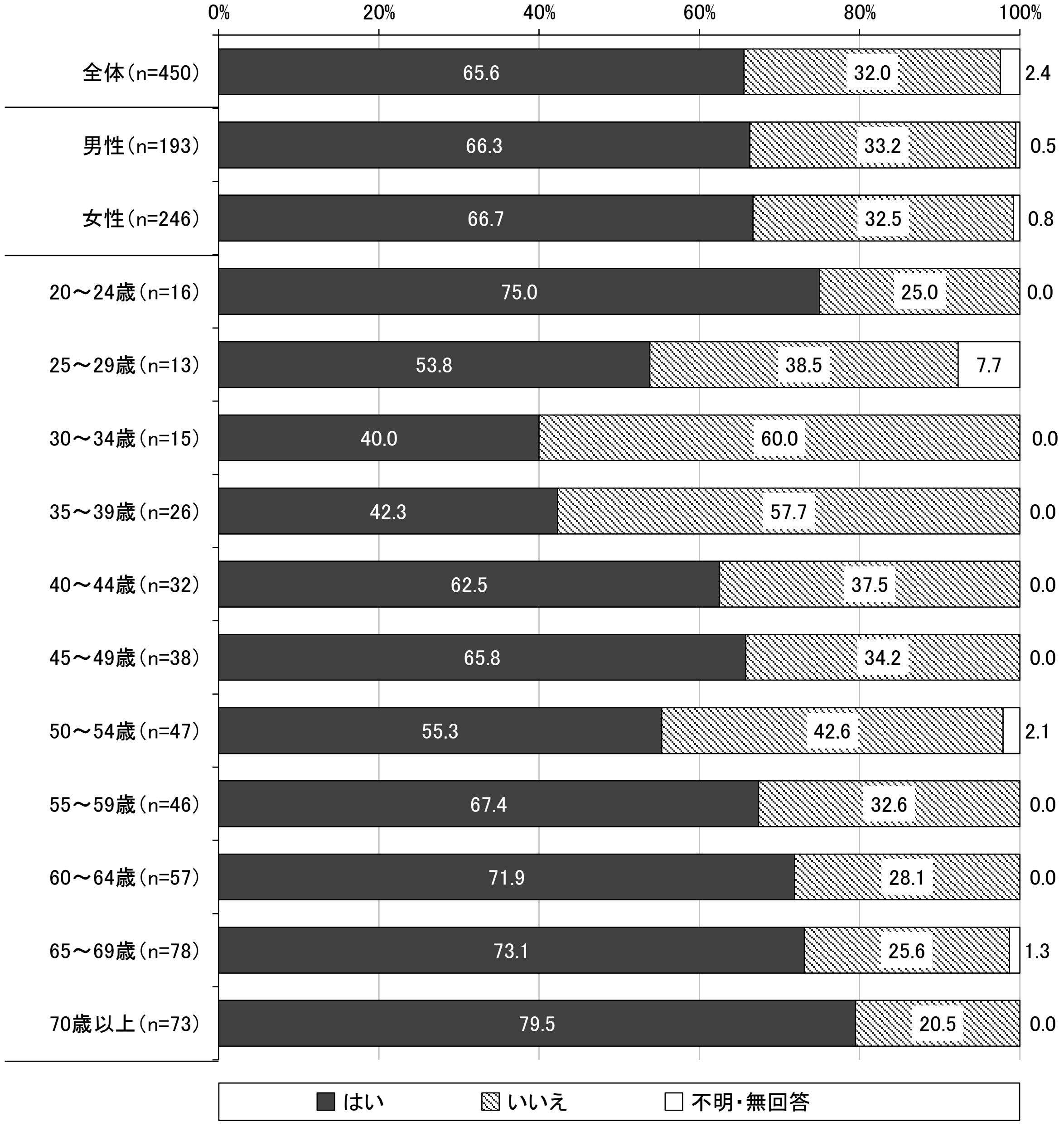
「はい」が 65.6％、「いいえ」が 32.0％となっています。



■Ｑ９（性別・年齢別クロス）

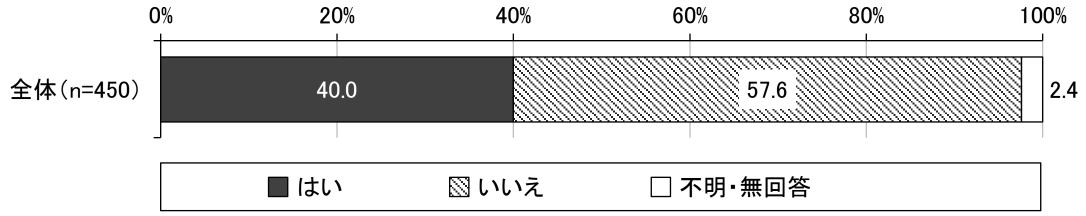
性別にみると、男女ともに「はい」が６割台となっています。

年齢別にみると、30～34 歳、35～39 歳では「いいえ」が５割以上となっています。また、30 歳以上では多少の増減がみられるものの、年齢が上がるにつれて「はい」の割合が高くなっています。



Q10　かかりつけ薬局はありますか。（１つに○）

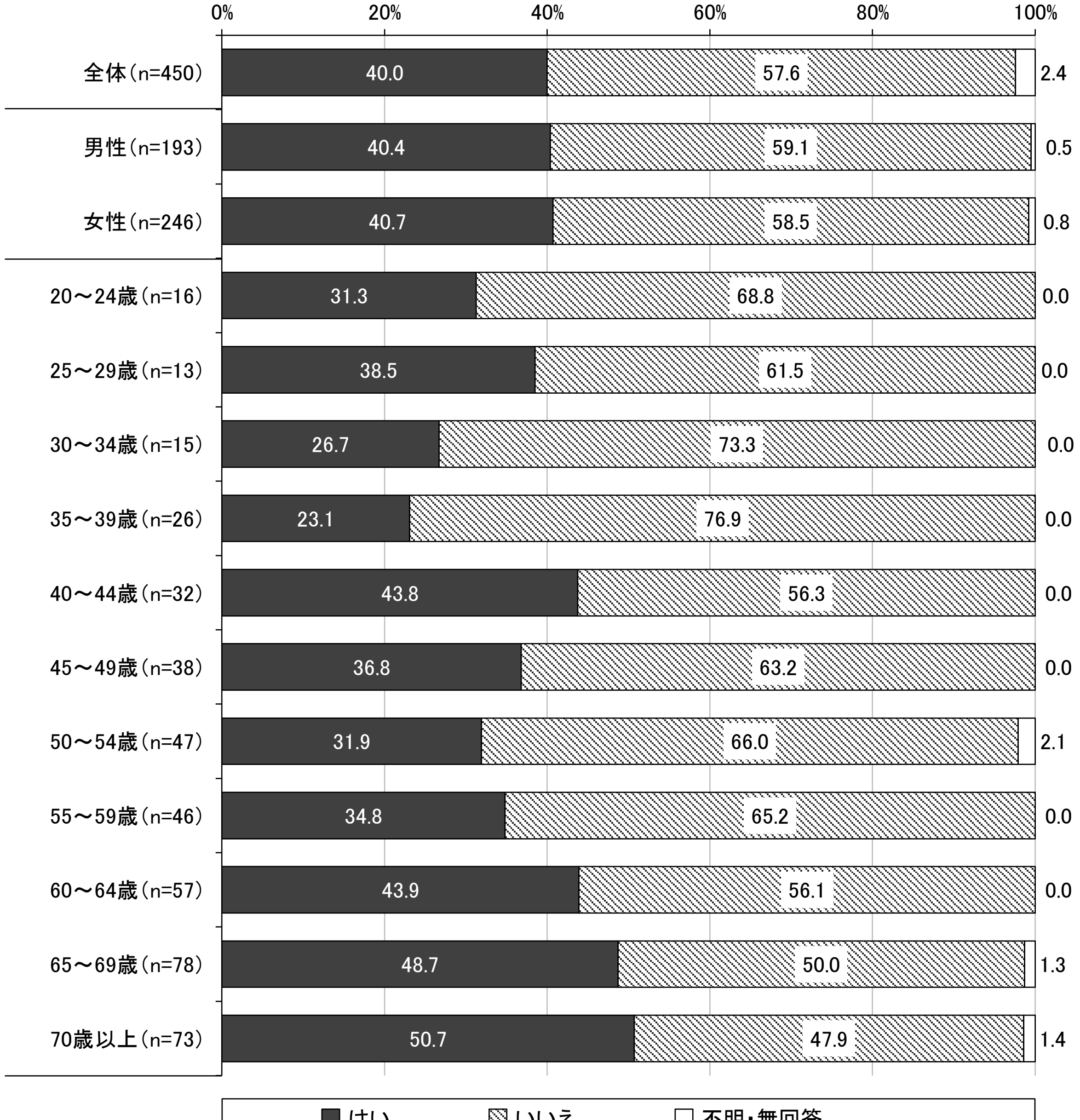
「いいえ」が 57.6%、「はい」が 40.0%となっています。



■Q10（性別・年齢別クロス）

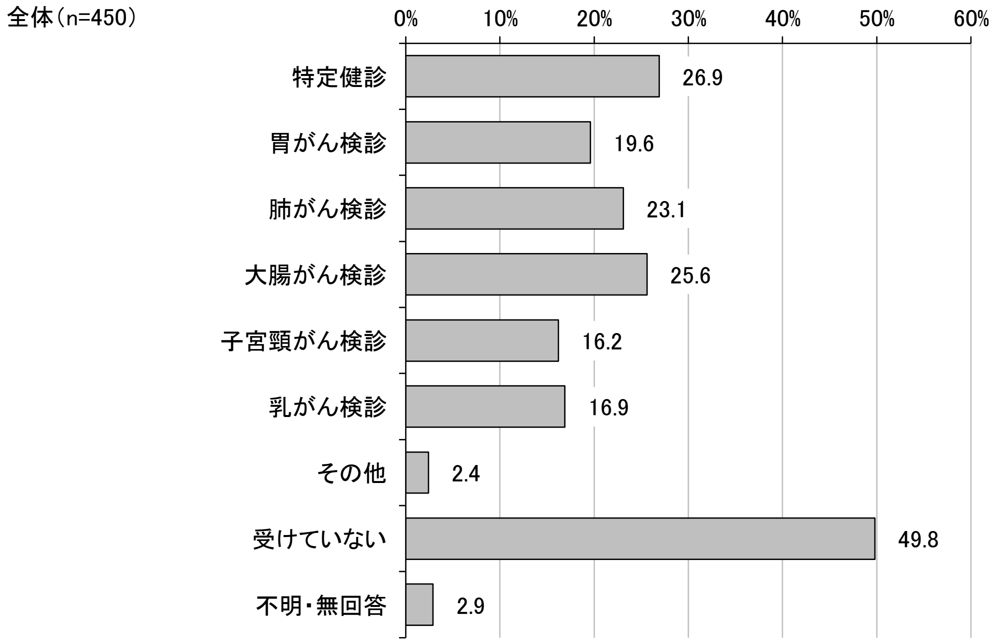
性別にみると、男女ともに「いいえ」が約６割となっています。

年齢別にみると、70 歳以上では「はい」が約５割となっています。



Q11　過去２年間に受けた市が実施する特定健診やがん検診を教えてください。（〇はいくつでも）

「受けていない」が 49.8％と最も多く、次いで「特定健診」が 26.9％、「大腸がん検診」が 25.6％となっています。



■Q11（性別・年齢別クロス）

性別にみると、男女ともに「受けていない」が最も多く、男性が女性よりも 14.8 ポイント高くなっています。

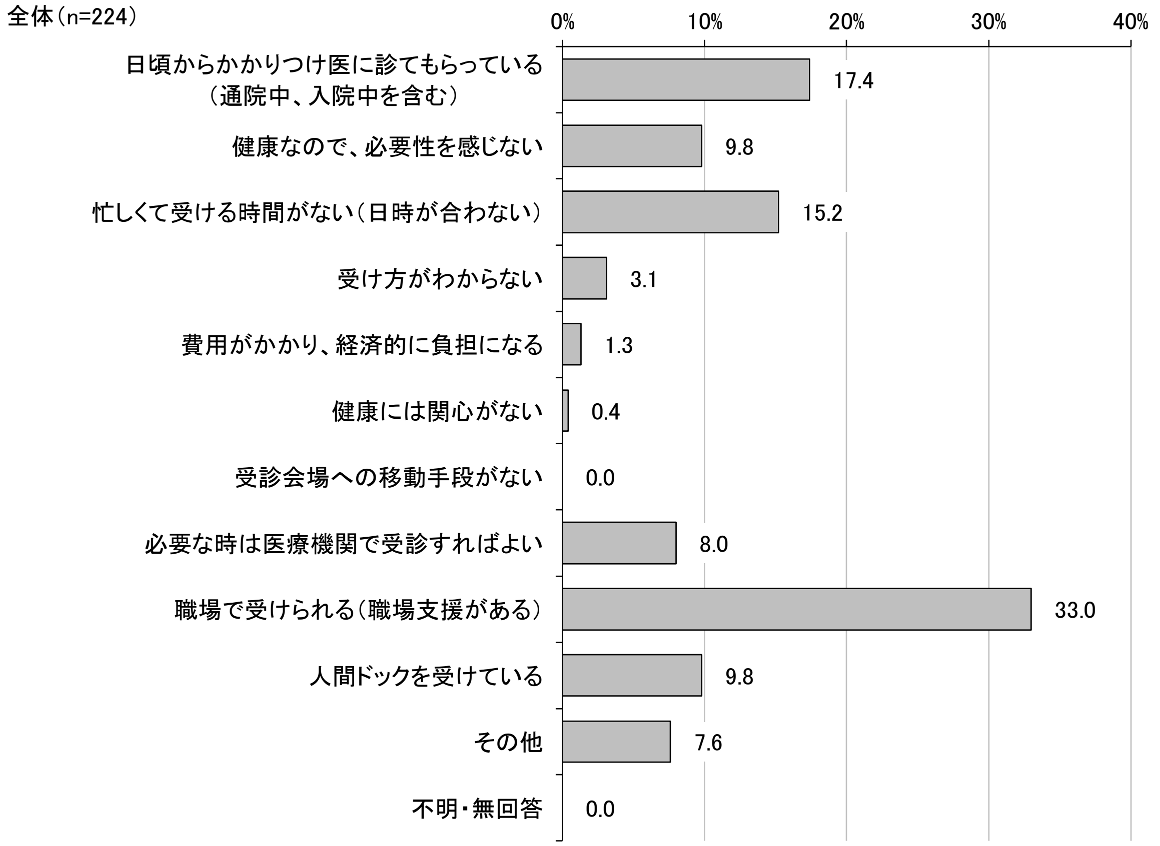
年齢別にみると、70 歳以上では「特定健診」が最も多くなっています。

単位：%		特定健診	胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診	子宮頸がん検診	乳がん検診	その他	受けていない	不明・無回答
全体（n=450）		**26.9**	19.6	23.1	25.6	16.2	16.9	2.4	**49.8**	2.9
性別	男性（n=193）	**28.0**	18.1	23.3	25.9	0.0	0.0	3.1	**59.1**	1.6
	女性（n=246）	27.2	21.1	23.6	26.0	29.7	**30.5**	2.0	**44.3**	0.4
年齢別	20～24歳（n=16）	0.0	0.0	0.0	0.0	**6.3**	0.0	0.0	**93.8**	0.0
	25～29歳（n=13）	0.0	0.0	0.0	0.0	**7.7**	**7.7**	0.0	**92.3**	0.0
	30～34歳（n=15）	0.0	0.0	0.0	0.0	**20.0**	0.0	0.0	**80.0**	0.0
	35～39歳（n=26）	11.5	0.0	0.0	0.0	**26.9**	11.5	3.8	**53.8**	0.0
	40～44歳（n=32）	18.8	15.6	21.9	**25.0**	**25.0**	15.6	0.0	**53.1**	3.1
	45～49歳（n=38）	13.2	15.8	13.2	15.8	**31.6**	23.7	0.0	**52.6**	0.0
	50～54歳（n=47）	**21.3**	14.9	14.9	17.0	17.0	10.6	2.1	**59.6**	0.0
	55～59歳（n=46）	10.9	13.0	13.0	**21.7**	13.0	**21.7**	0.0	**65.2**	0.0
	60～64歳（n=57）	24.6	29.8	33.3	**35.1**	19.3	24.6	3.5	**43.9**	0.0
	65～69歳（n=78）	38.5	28.2	35.9	**39.7**	9.0	17.9	5.1	**42.3**	3.8
	70歳以上（n=73）	**65.8**	34.2	**43.8**	**43.8**	12.3	20.5	4.1	23.3	1.4

Q11 で「受けていない」を選んだ方

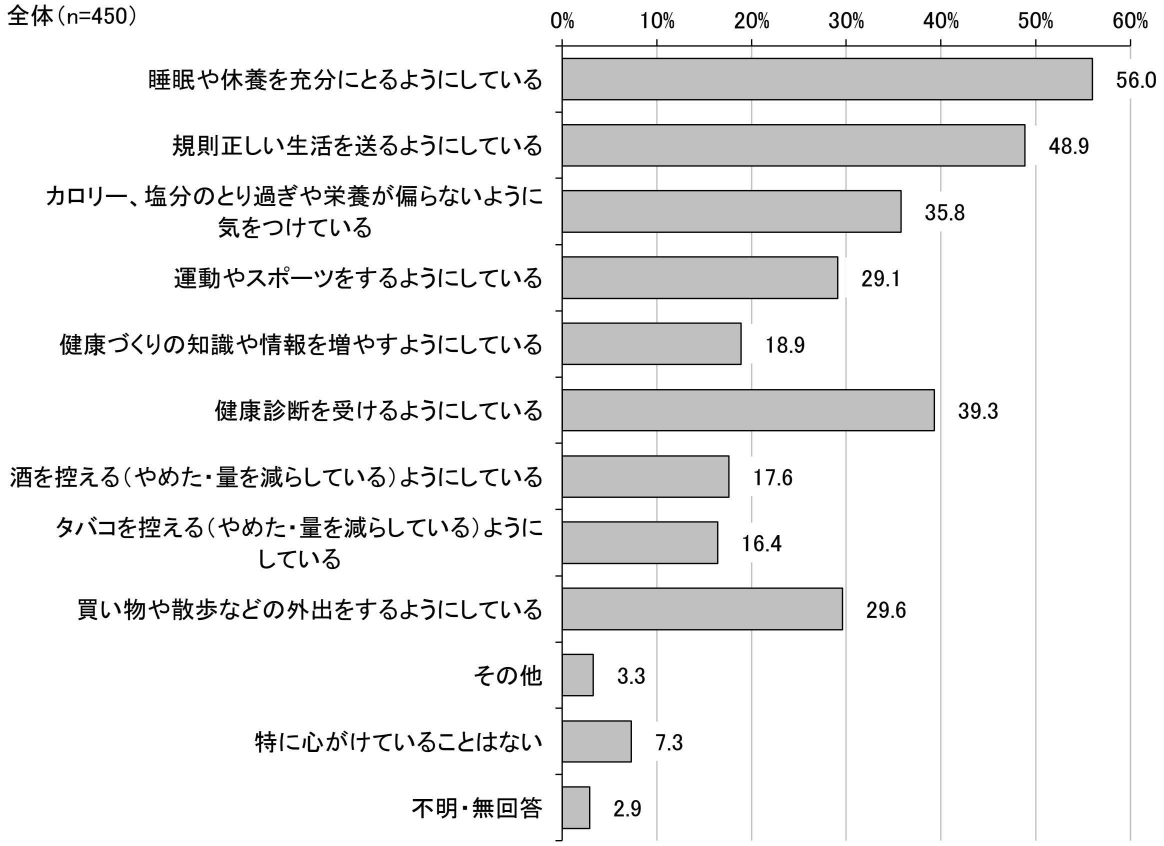
Q11-1　受けていない理由は何ですか。（〇はいくつでも）

「職場で受けられる（職場支援がある）」が 33.0％と最も多く、次いで「日頃からかかりつけ医に診てもらっている（通院中、入院中を含む）」が 17.4％、「忙しくて受ける時間がない（日時が合わない）」が 15.2％となっています。



Q12　日ごろ、健康のために心がけていることを教えてください。（○はいくつでも）

「睡眠や休養を充分にとるようにしている」が 56.0％と最も多く、次いで「規則正しい生活を送るようにしている」が 48.9％、「健康診断を受けるようにしている」が 39.3％となっています。



■Q12（性別・年齢別クロス）

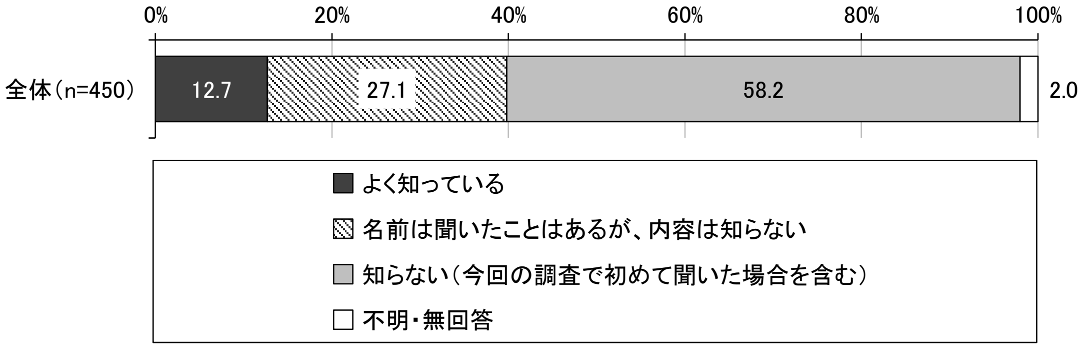
性別にみると、男女ともに「睡眠や休養を充分にとるようにしている」が最も多くなっています。また、男性では「運動やスポーツをするようにしている」「酒を控える（やめた・量を減らしている）ようにしている」「タバコを控える（やめた・量を減らしている）ようにしている」が女性よりも 10.0 ポイント以上、女性では「カロリー、塩分のとり過ぎや栄養が偏らないように気をつけている」「買い物や散歩などの外出をするようにしている」が男性よりも 10.0 ポイント以上、それぞれ高くなっています。

年齢別にみると、25～29 歳では「睡眠や休養を充分にとるようにしている」「カロリー、塩分のとり過ぎや栄養が偏らないように気をつけている」、45～49 歳では「規則正しい生活を送るようにしている」、50～54 歳、60～64 歳では「睡眠や休養を充分にとるようにしている」「健康診断を受けるようにしている」、65～69 歳では「睡眠や休養を充分にとるようにしている」「規則正しい生活を送るようにしている」が最も多くなっています。

単位:%		睡眠や休養を充分にとるようにしている	規則正しい生活を送るようにしている	カロリー、塩分のとり過ぎや栄養が偏らないように気をつけている	運動やスポーツをするようにしている	健康づくりの知識や情報を増やすようにしている	健康診断を受けるようにしている	酒を控える（やめた・量を減らしている）ようにしている	タバコを控える（やめた・量を減らしている）ようにしている	買い物や散歩などの外出をするようにしている	その他	特に心がけていることはない	不明・無回答
全体(n=450)		56.0	48.9	35.8	29.1	18.9	39.3	17.6	16.4	29.6	3.3	7.3	2.9
性別	男性(n=193)	51.8	44.6	30.6	35.2	14.0	36.8	25.4	26.4	23.3	4.1	7.8	3.6
	女性(n=246)	58.9	52.8	40.7	24.4	22.4	41.1	12.2	9.3	35.0	2.4	7.3	2.4
年齢別	20～24歳(n=16)	56.3	18.8	6.3	25.0	6.3	0.0	25.0	6.3	31.3	0.0	12.5	6.3
	25～29歳(n=13)	46.2	38.5	46.2	15.4	7.7	30.8	30.8	23.1	30.8	7.7	7.7	0.0
	30～34歳(n=15)	53.3	33.3	46.7	40.0	33.3	20.0	26.7	6.7	40.0	6.7	6.7	0.0
	35～39歳(n=26)	46.2	34.6	19.2	11.5	11.5	34.6	15.4	3.8	34.6	0.0	19.2	3.8
	40～44歳(n=32)	62.5	50.0	37.5	28.1	15.6	34.4	21.9	15.6	25.0	0.0	12.5	0.0
	45～49歳(n=38)	47.4	52.6	36.8	15.8	15.8	28.9	13.2	15.8	28.9	0.0	5.3	7.9
	50～54歳(n=47)	48.9	40.4	27.7	40.4	12.8	48.9	14.9	12.8	14.9	0.0	10.6	4.3
	55～59歳(n=46)	63.0	47.8	52.2	26.1	21.7	34.8	15.2	19.6	30.4	4.3	10.9	4.3
	60～64歳(n=57)	50.9	49.1	29.8	22.8	15.8	50.9	17.5	17.5	36.8	3.5	3.5	1.8
	65～69歳(n=78)	55.1	55.1	41.0	35.9	26.9	38.5	17.9	21.8	37.2	3.8	6.4	0.0
	70歳以上(n=73)	67.1	63.0	38.4	37.0	20.5	50.7	17.8	20.5	24.7	8.2	1.4	4.1

Q13　「ＣＯＰＤ」（慢性閉塞性肺疾患）を知っていますか。（１つに○）

「知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む)」が 58.2％と最も多く、次いで「名前は聞いたことはあるが、内容は知らない」が 27.1％、「よく知っている」が 12.7％となっています。

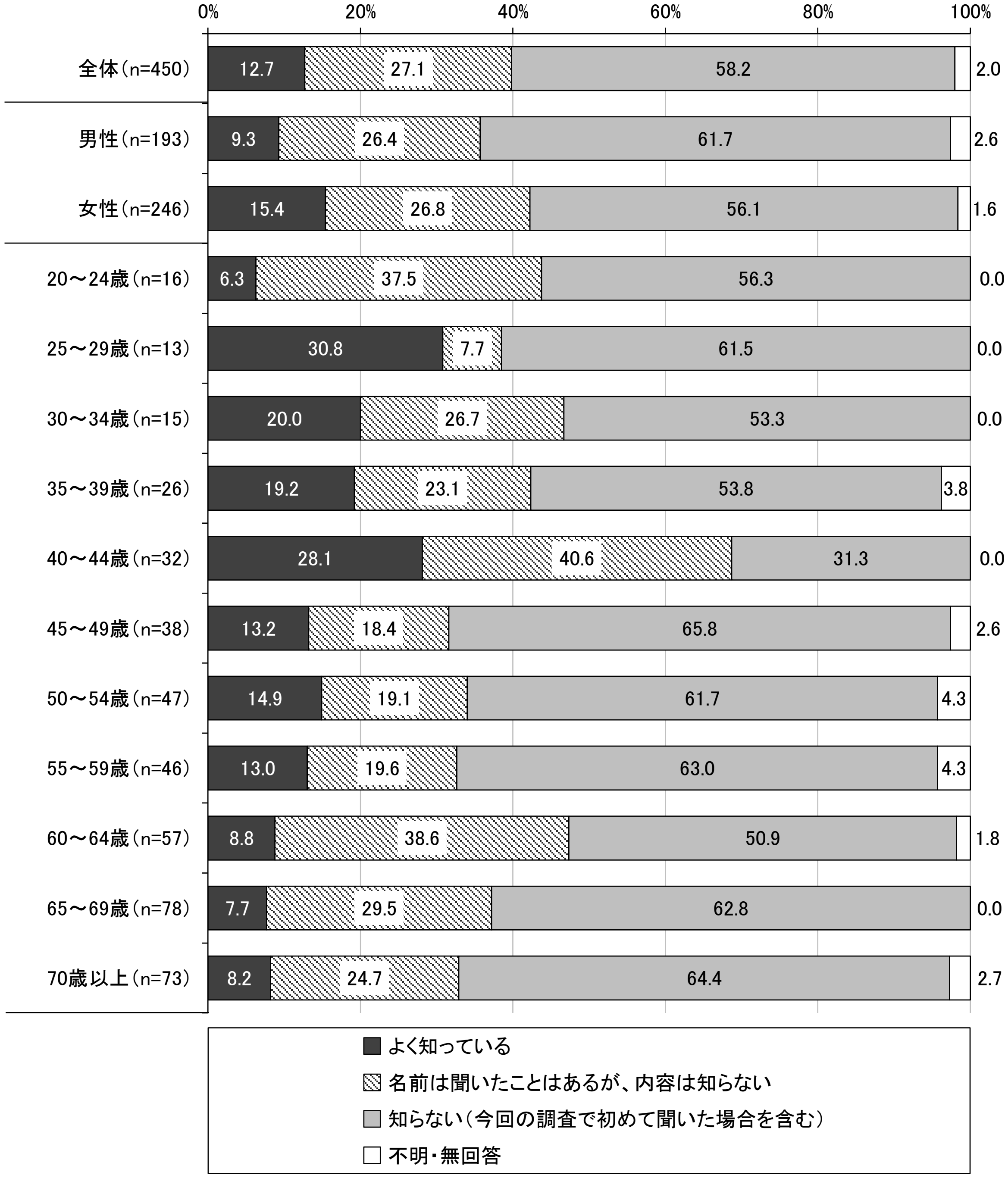


※ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）とは…
　咳や痰が連日続き、体を動かしたときなどに息切れを起こすようになる病気で、喫煙者に多くみられます。

■Q13（性別・年齢別クロス）

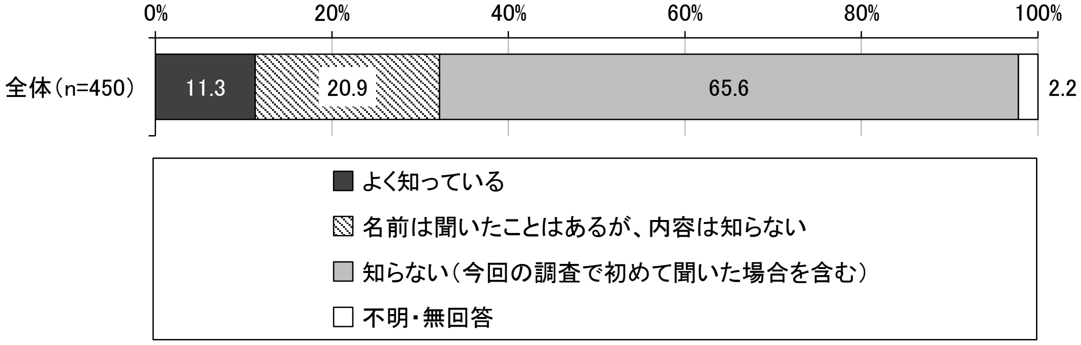
性別にみると、男女ともに「知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む)」が最も多く、男性が女性よりも 5.6 ポイント高くなっています。また、女性では「よく知っている」が男性よりも 6.1 ポイント高くなっています。

年齢別にみると、40～44 歳では「名前は聞いたことはあるが、内容は知らない」が最も多くなっています。



Q14　「ロコモティブシンドローム」（運動器症候群）を知っていますか。（１つに○）

「知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」が 65.6％と最も多く、次いで「名前は聞いたことはあるが、内容は知らない」が 20.9％、「よく知っている」が 11.3％となっています。

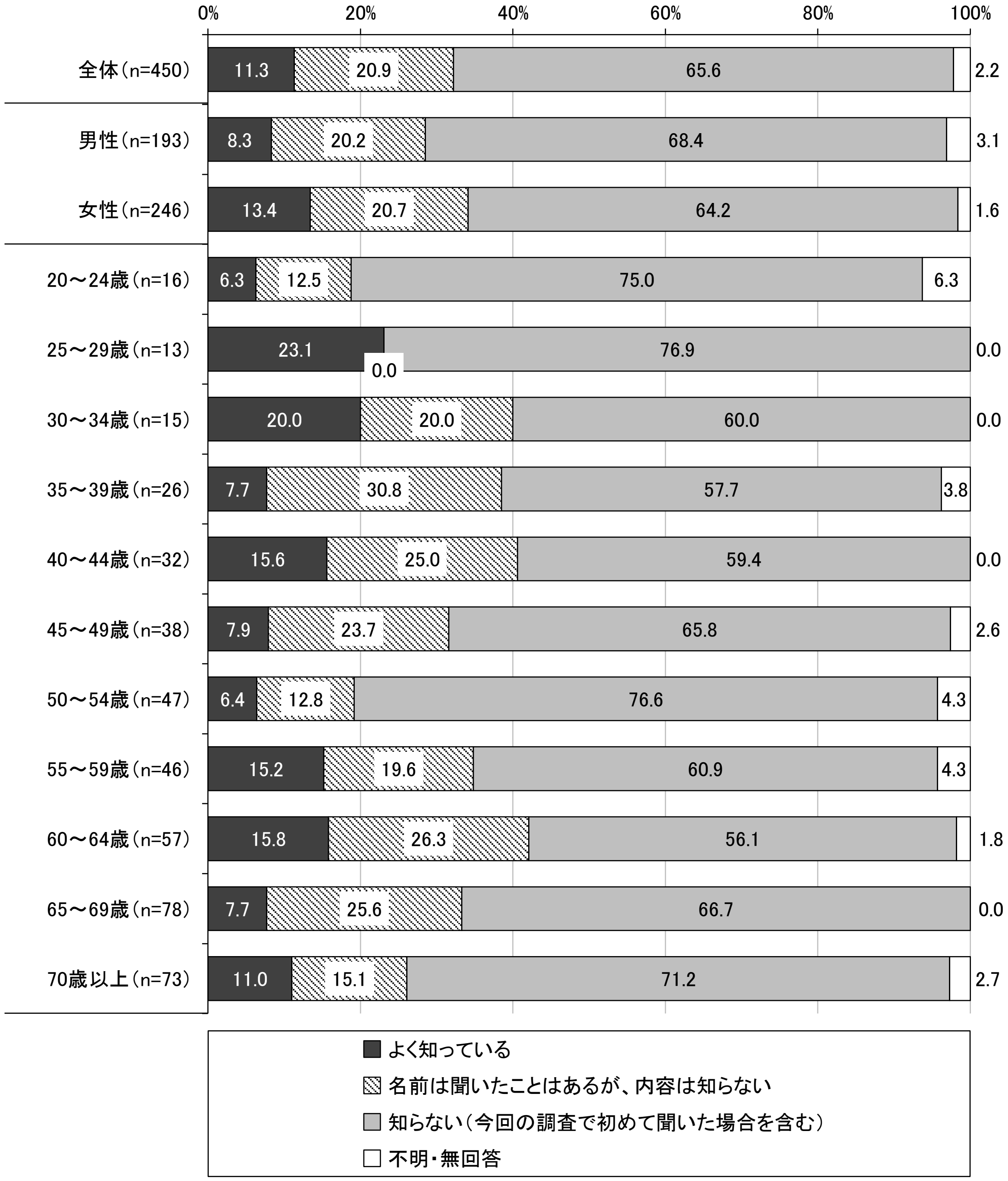


※ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは…
　骨や関節、筋肉、動きの信号を伝える神経などが衰えて「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりになってしまう、または、その危険度が高い状態のことです。

■Q14（性別・年齢別クロス）

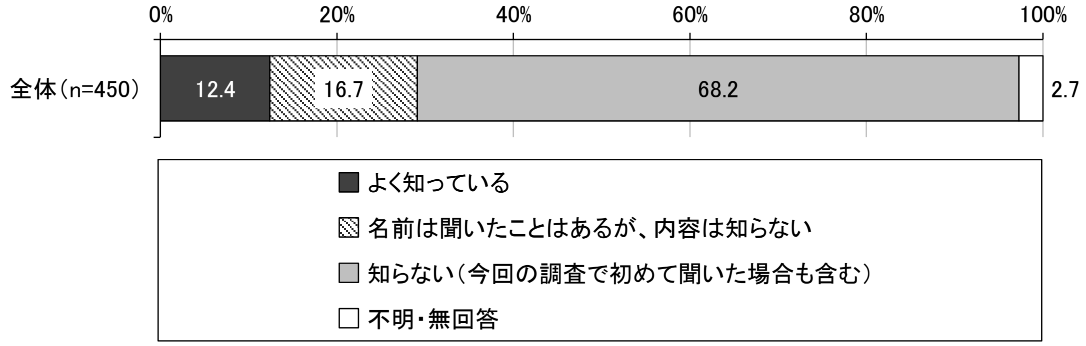
性別にみると、男女ともに「知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む)」が最も多く、６割台となっています。また、女性では「よく知っている」が男性よりも 5.1 ポイント高くなっています。

年齢別にみると、すべての年齢区分で「知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む)」が最も多くなっています。



Q15　「フレイル」を知っていますか。（１つに○）

「知らない（今回の調査で初めて聞いた場合も含む)」が 68.2％と最も多く、次いで「名前は聞いたことはあるが、内容は知らない」が 16.7％、「よく知っている」が 12.4％となっています。



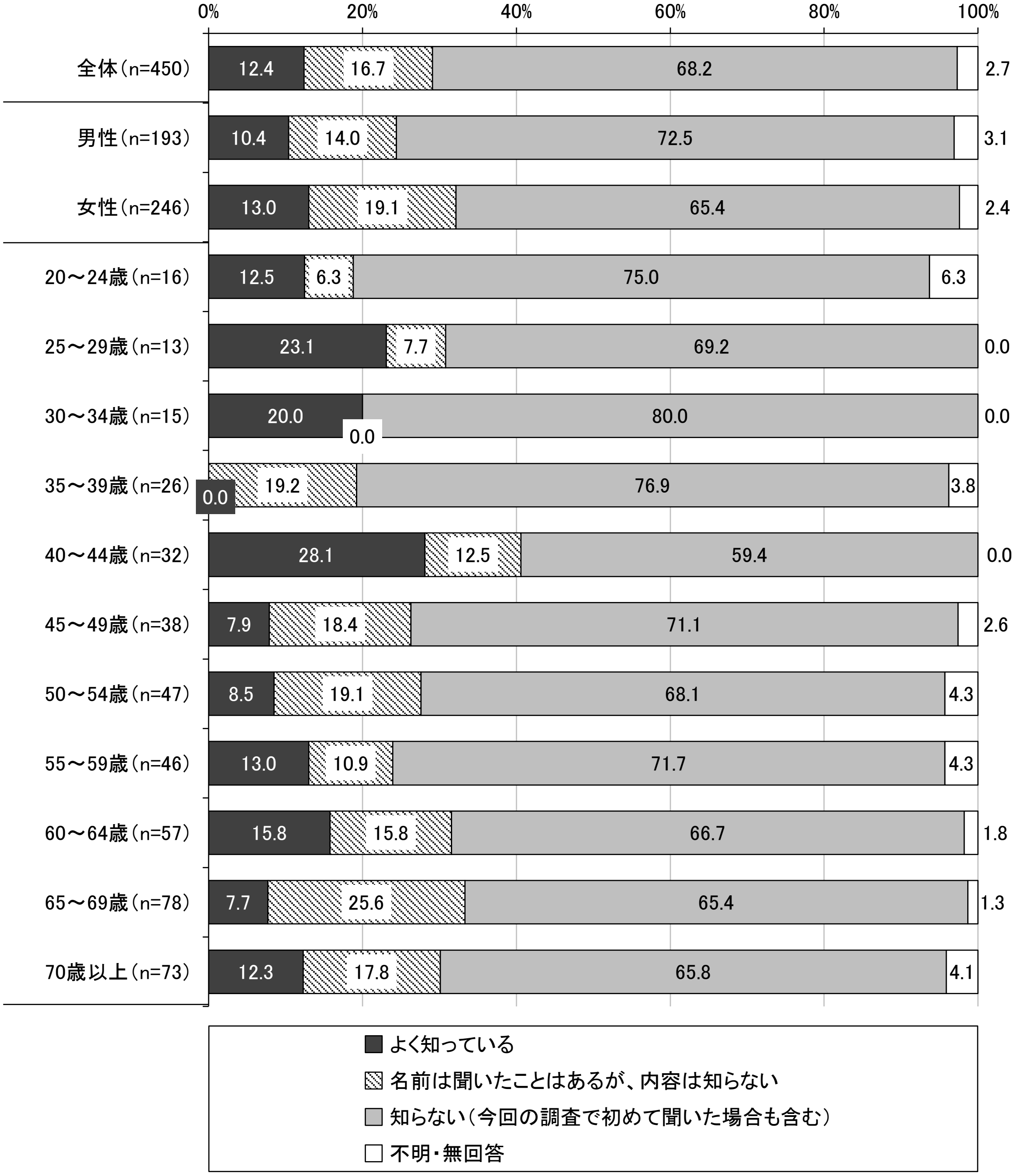
※フレイルとは…

加齢に伴って心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、回復力が衰えた状態のことです。しかし、適切な介入や支援によって、生活機能の維持・向上が可能です。

■Q15（性別・年齢別クロス）

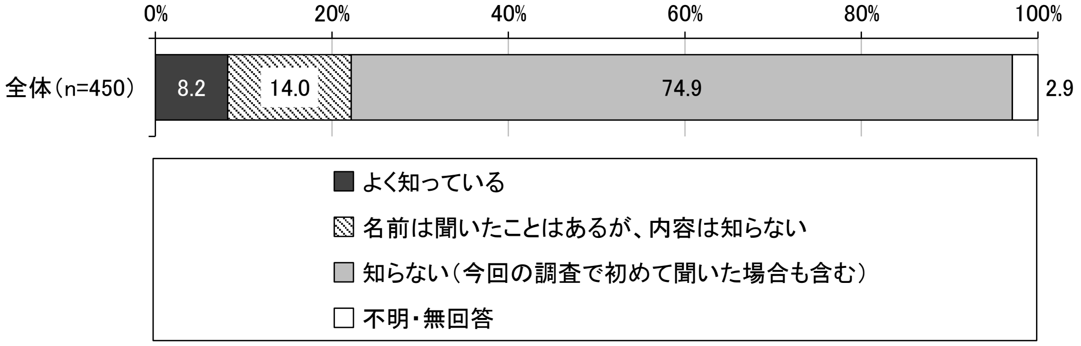
性別にみると、男女ともに「知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む)」が最も多く、男性が女性よりも 7.1 ポイント高くなっています。

年齢別にみると、すべての年齢区分で「知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む)」が最も多くなっています。また、25～34 歳、40～44 歳では「よく知っている」が２割台となっています。



Q16　あなたは、「オーラルフレイル」を知っていますか。（１つに○）

「知らない（今回の調査で初めて聞いた場合も含む)」が 74.9％と最も多く、次いで「名前は聞いたことはあるが、内容は知らない」が 14.0％、「よく知っている」が 8.2％となっています。

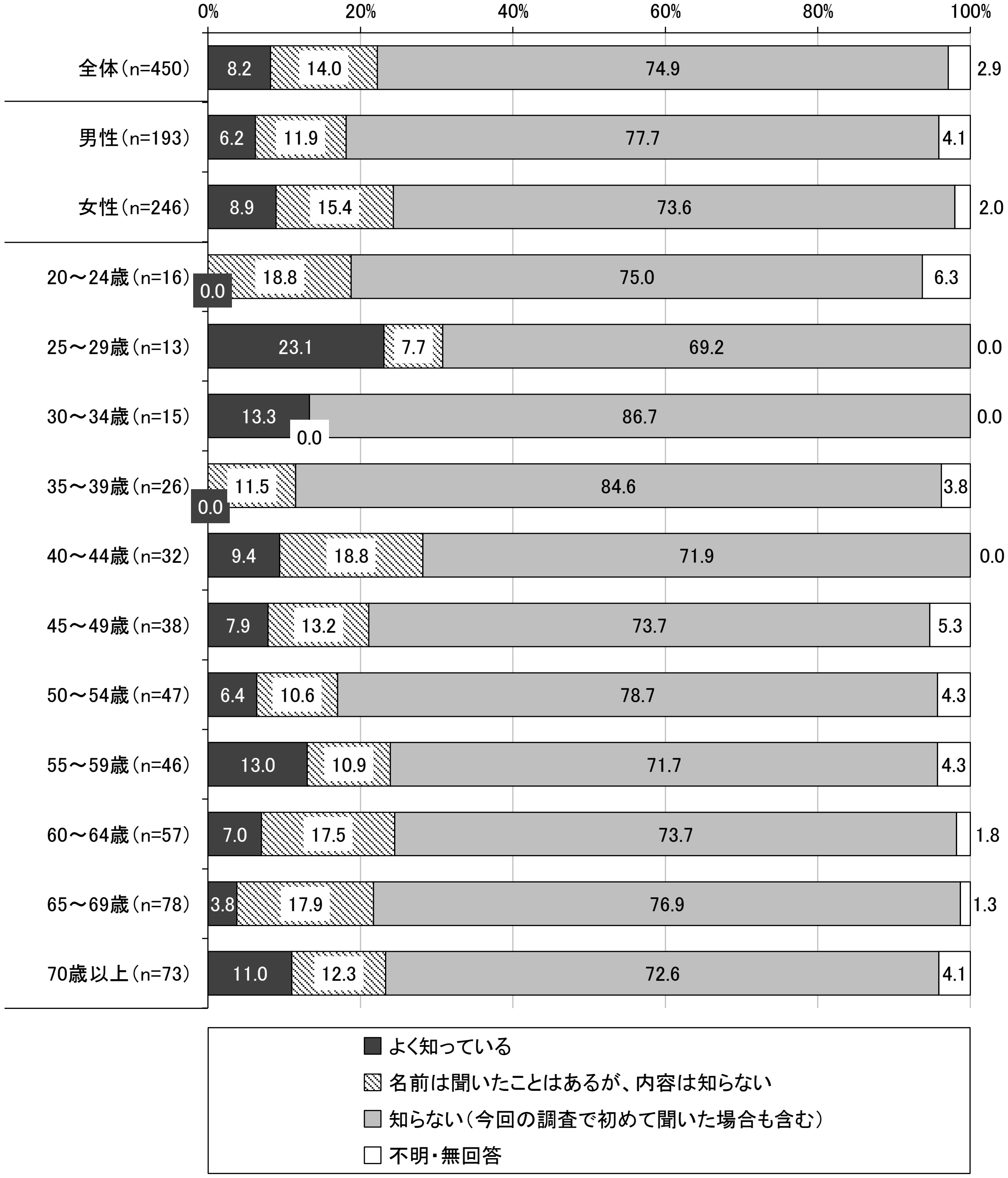


※オーラルフレイルとは…
　加齢に伴う、口の機能の低下、食べる機能の障がいから、心身の機能低下につながってしまう一連の状態のことです。

■Q16（性別・年齢別クロス）

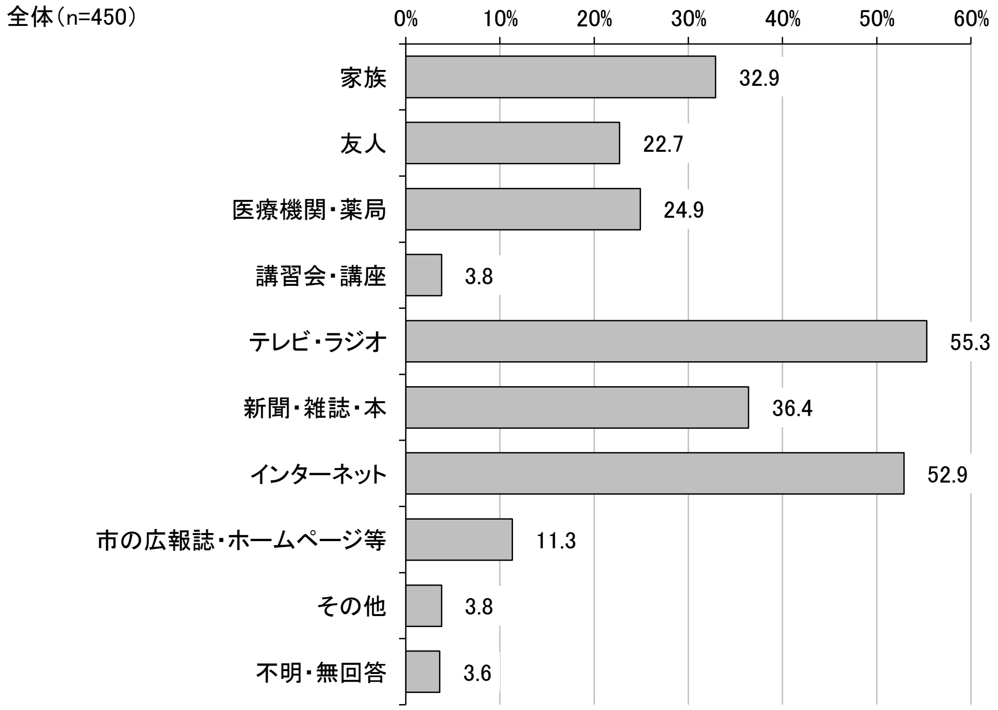
性別にみると、男女ともに「知らない（今回の調査で初めて聞いた場合も含む)」が最も多くなっています。

年齢別にみると、すべての年齢区分で「知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む)」が最も多くなっています。また、25～29 歳では「よく知っている」が２割台となっています。



Q17　健康に関する情報はどこから得ていますか。（○はいくつでも）

「テレビ・ラジオ」が 55.3％と最も多く、次いで「インターネット」が 52.9％、「新聞・雑誌・本」が 36.4％となっています。



■Q17（性別・年齢別クロス）

性別にみると、男性では「インターネット」、女性では「テレビ・ラジオ」が最も多くなっています。また、「友人」「テレビ・ラジオ」では女性が男性よりも 10.0 ポイント以上高くなっています。

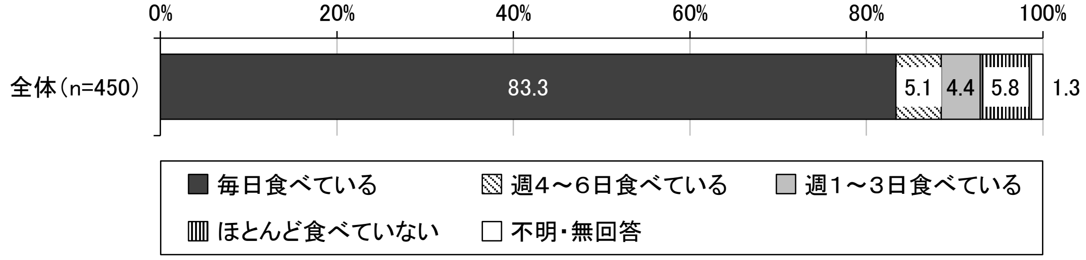
年齢別にみると、20～54 歳では「インターネット」、55 歳以上では「テレビ・ラジオ」が最も多くなっています。

単位：%		家族	友人	医療機関・薬局	講習会・講座	テレビ・ラジオ	新聞・雑誌・本	インターネット	市の広報誌・ホームページ等	その他	不明・無回答
全体（n=450）		32.9	22.7	24.9	3.8	**55.3**	36.4	**52.9**	11.3	3.8	3.6
性別	男性（n=193）	35.8	16.6	30.1	3.1	**46.6**	32.6	**53.9**	9.3	4.7	4.7
	女性（n=246）	30.5	27.2	20.7	4.5	**61.4**	39.0	**52.0**	12.6	2.8	2.4
年齢別	20～24歳（n=16）	**31.3**	18.8	25.0	0.0	18.8	6.3	**75.0**	0.0	6.3	12.5
	25～29歳（n=13）	**53.8**	15.4	23.1	0.0	30.8	15.4	**69.2**	7.7	15.4	0.0
	30～34歳（n=15）	26.7	13.3	6.7	0.0	**60.0**	33.3	**93.3**	0.0	0.0	0.0
	35～39歳（n=26）	34.6	26.9	15.4	7.7	**57.7**	11.5	**80.8**	0.0	0.0	3.8
	40～44歳（n=32）	31.3	18.8	28.1	3.1	**34.4**	12.5	**65.6**	12.5	12.5	3.1
	45～49歳（n=38）	**50.0**	34.2	23.7	5.3	39.5	36.8	**55.3**	7.9	2.6	5.3
	50～54歳（n=47）	29.8	21.3	19.1	4.3	**53.2**	27.7	**61.7**	10.6	8.5	4.3
	55～59歳（n=46）	30.4	21.7	15.2	2.2	**63.0**	41.3	**52.2**	4.3	4.3	4.3
	60～64歳（n=57）	42.1	22.8	33.3	1.8	**56.1**	28.1	**54.4**	15.8	1.8	1.8
	65～69歳（n=78）	23.1	28.2	33.3	3.8	**71.8**	**56.4**	47.4	14.1	1.3	1.3
	70歳以上（n=73）	28.8	16.4	27.4	6.8	**58.9**	**53.4**	20.5	19.2	1.4	4.1

3　食生活について

Q18　朝食を食べていますか。（１つに○）

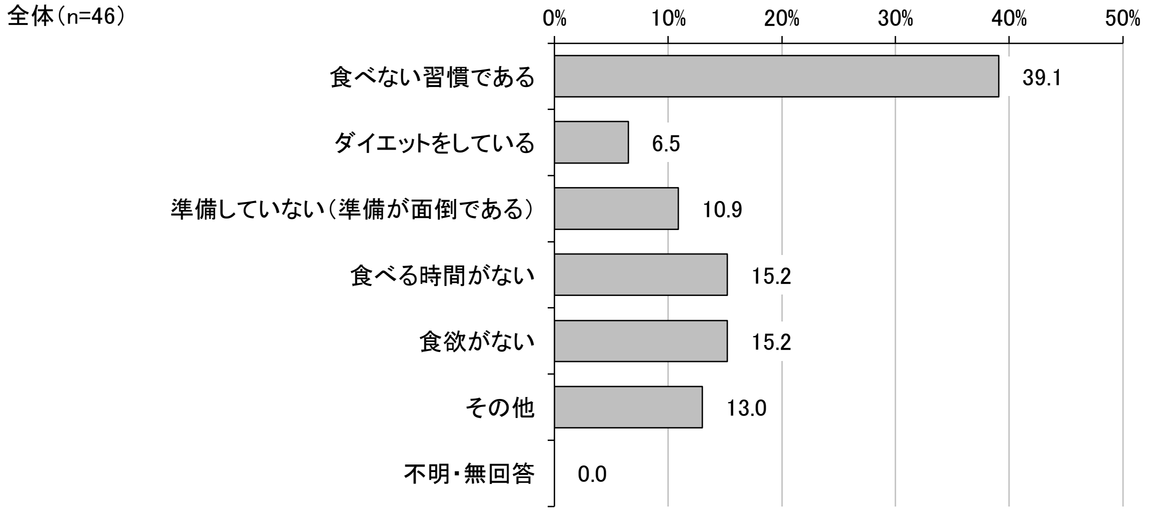
「毎日食べている」が 83.3％と最も多く、次いで「ほとんど食べていない」が 5.8％、「週４～６日食べている」が 5.1％となっています。



Q18 で「週１～３日食べている」「ほとんど食べていない」を選んだ方

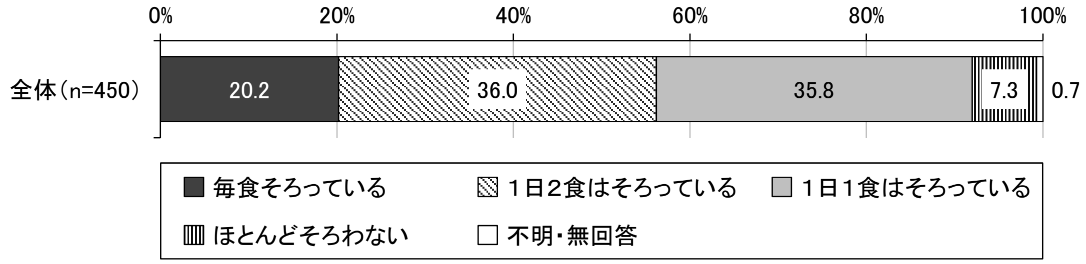
Q18-1　朝食を食べない理由は何ですか。（１つに○）

「食べない習慣である」が 39.1％と最も多く、次いで「食べる時間がない」「食欲がない」が 15.2％、「準備していない（準備が面倒である）」が 10.9％となっています。



Q19　献立に主食、主菜、副菜がそろっていますか。（１つに○）

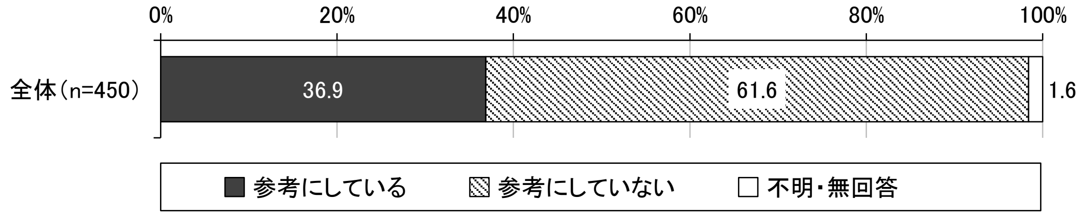
「１日２食はそろっている」が 36.0％と最も多く、次いで「１日１食はそろっている」が 35.8％、「毎食そろっている」が 20.2％となっています。



※主食 ･･･ ご飯・パン・うどん・そば・ラーメンなど
※主菜 ･･･ 肉・魚・卵・豆腐などが中心のおかず
※副菜 ･･･ 主に野菜料理が中心のおかずで、お浸しやサラダなど

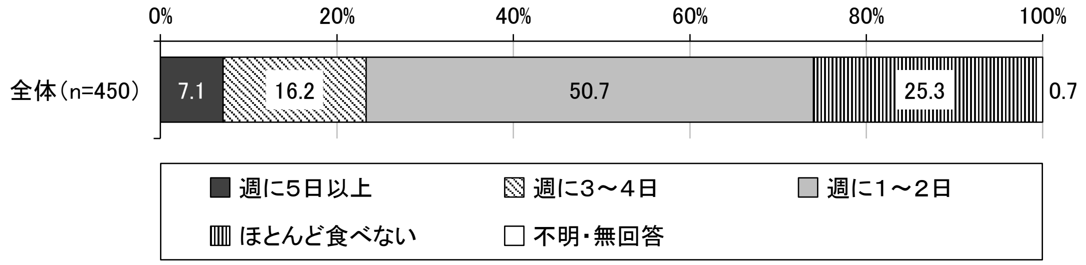
Q20　外食や食品を購入する時に、栄養成分表示（カロリー、塩分など）を参考にしていますか。（１つに○）

「参考にしていない」が 61.6％、「参考にしている」が 36.9％となっています。



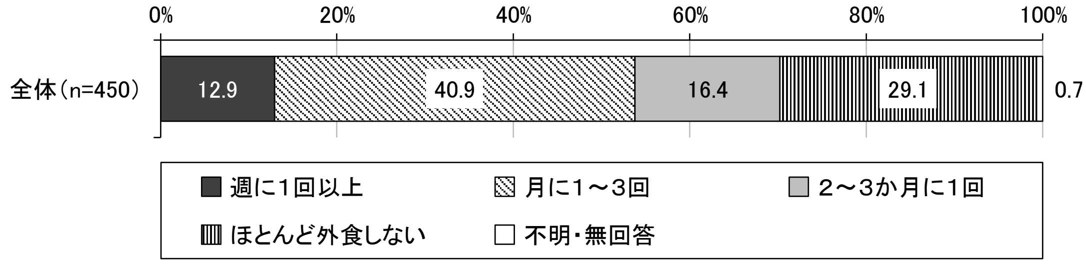
Q21　家庭では、調理済みの食品やインスタント食品をどのくらいの頻度で食べていますか。（１つに○）

「週に１～２日」が 50.7％と最も多く、次いで「ほとんど食べない」が 25.3％、「週に３～４日」が 16.2％となっています。



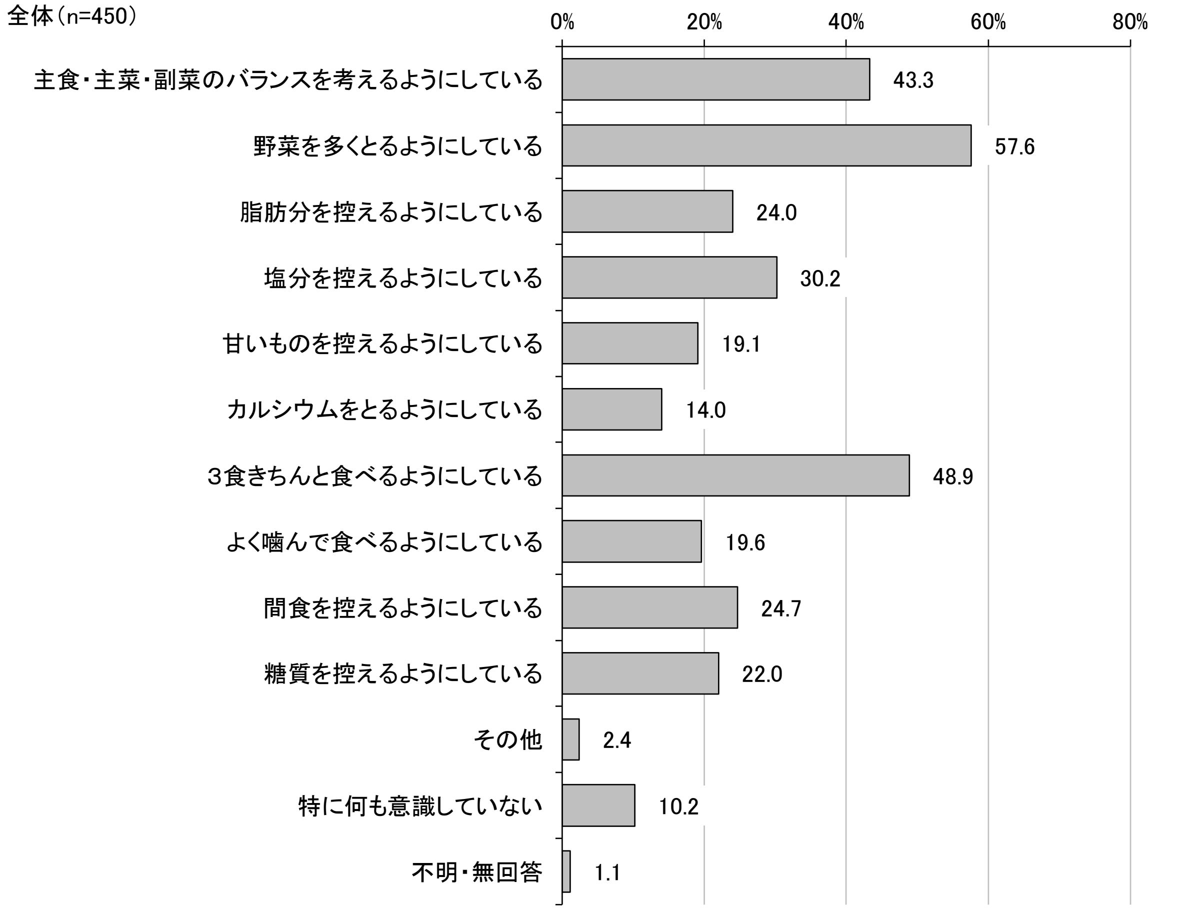
Q22　どのくらいの頻度で外食をしていますか。（１つに○）

「月に１～３回」が 40.9%と最も多く、次いで「ほとんど外食しない」が 29.1%、「２～３か月に１回」が 16.4%となっています。



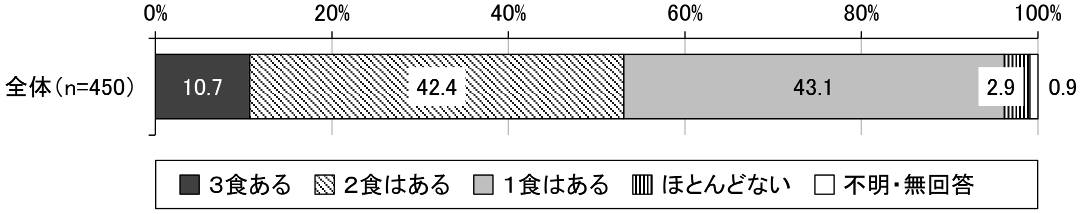
Q23　日常の食事で意識していることを教えてください。（○はいくつでも）

「野菜を多くとるようにしている」が 57.6%と最も多く、次いで「３食きちんと食べるようにしている」が 48.9%、「主食・主菜・副菜のバランスを考えるようにしている」が 43.3%となっています。



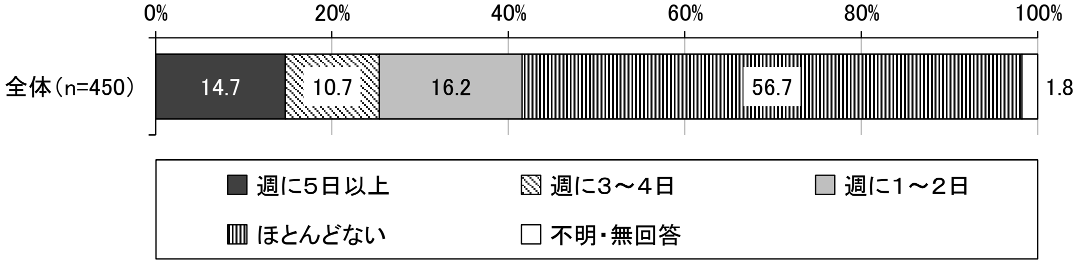
Q24　１日の献立に野菜のおかずがありますか。（野菜ジュースは含みません）（１つに○）

「１食はある」が 43.1%と最も多く、次いで「２食はある」が 42.4%、「３食ある」が 10.7%となっています。



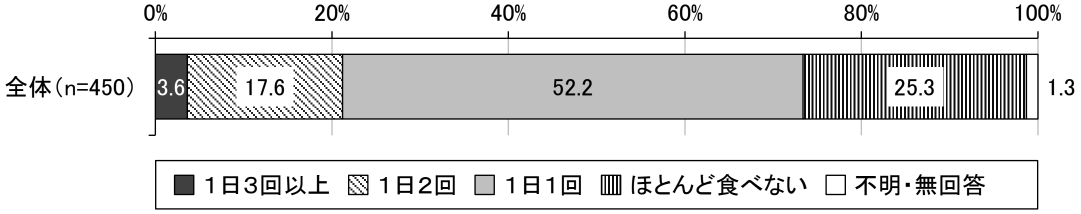
Q25　寝る前２時間以内に食事をどのくらいの頻度でしていますか。（１つに○）

「ほとんどない」が 56.7%と最も多く、次いで「週に１～２日」が 16.2%、「週に５日以上」が 14.7%となっています。



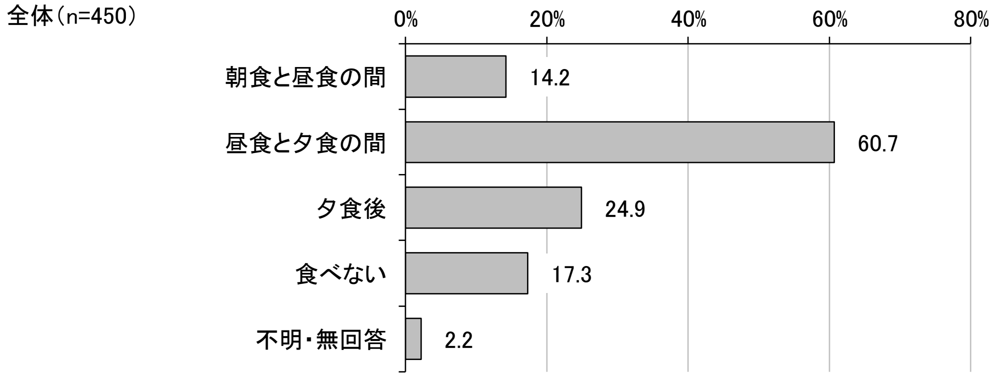
Q26　間食（おやつ）をどのくらいの頻度で食べていますか。（１つに○）

「１日１回」が 52.2%と最も多く、次いで「ほとんど食べない」が 25.3%、「１日２回」が 17.6%となっています。



Q27　普段、間食（おやつ）をいつ食べますか。（〇はいくつでも）

「昼食と夕食の間」が 60.7％と最も多く、次いで「夕食後」が 24.9％、「食べない」が 17.3％となっています。

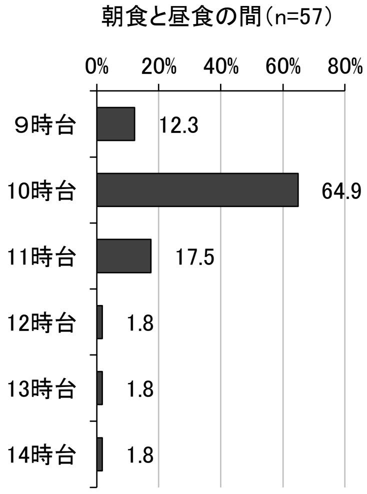


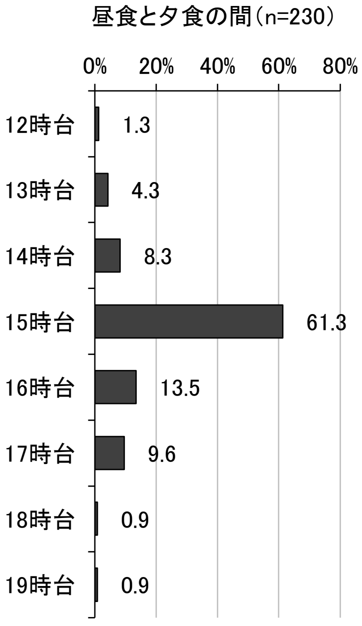
*おやつを食べる時間帯

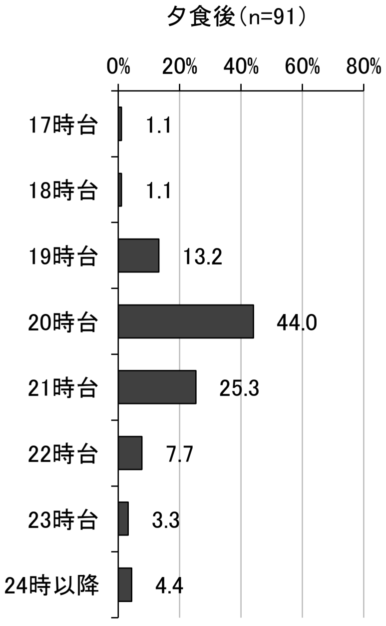
おやつを食べる時間帯について、朝食と昼食の間では「10 時台」が 64.9％と最も多く、次いで「11 時台」が 17.5％、「９時台」が 12.3％となっています。

昼食と夕食の間では「15 時台」が 61.3％と最も多く、次いで「16 時台」が 13.5％、「17 時台」が 9.6％となっています。

夕食後では「20 時台」が 44.0％と最も多く、次いで「21 時台」が 25.3％、「19 時台」が 13.2％となっています。



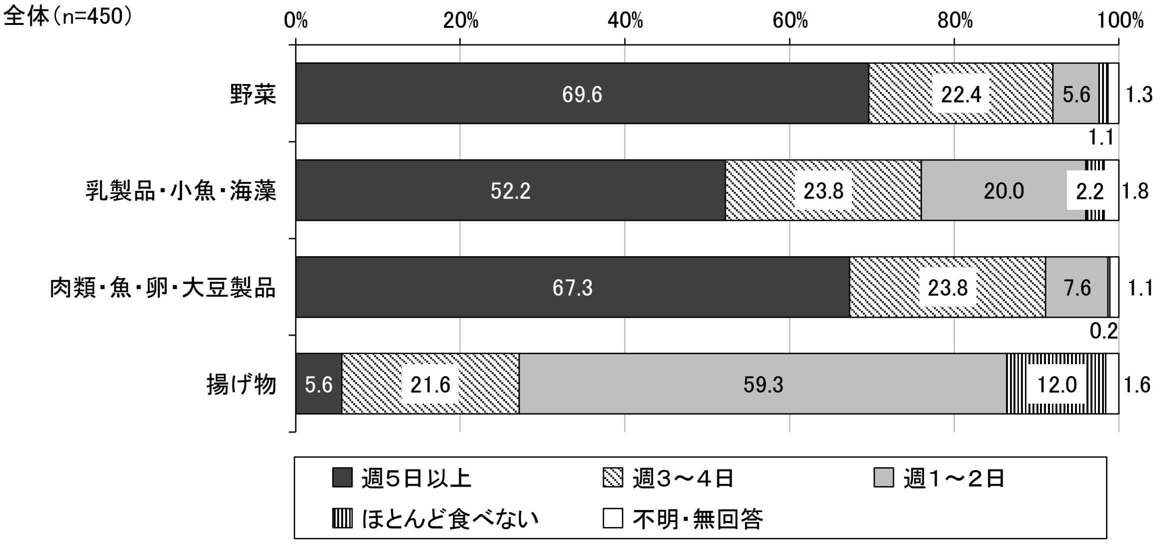




※不明・無回答を除いて集計。

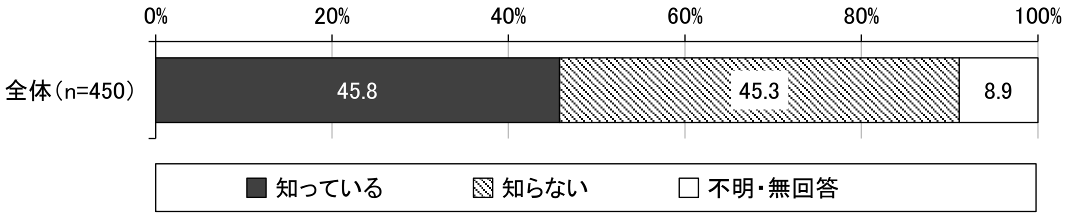
Q28　野菜や乳製品・小魚・海藻、肉類・魚・卵・大豆製品、揚げ物をどのくらいの頻度で食べていますか。（それぞれ１つに○）

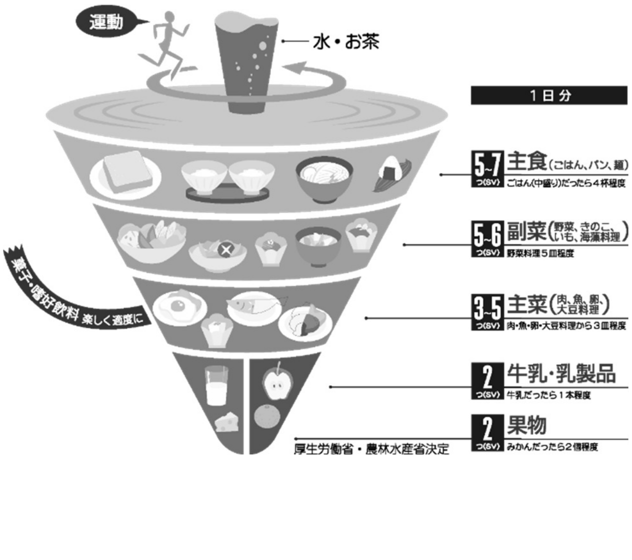
野菜や乳製品・小魚・海藻、肉類・魚・卵・大豆製品、揚げ物を食べる頻度についてみると、野菜、乳製品・小魚・海藻、肉類・魚・卵・大豆製品では「週５日以上」が最も多くなっている一方、揚げ物では「週１～２日」が最も多く、それぞれ５割以上となっています。



Q29　下の図に示したコマ型の「食事バランスガイド」を知っていますか。（１つに○）

「知っている」が 45.8%、「知らない」が 45.3%となっています。

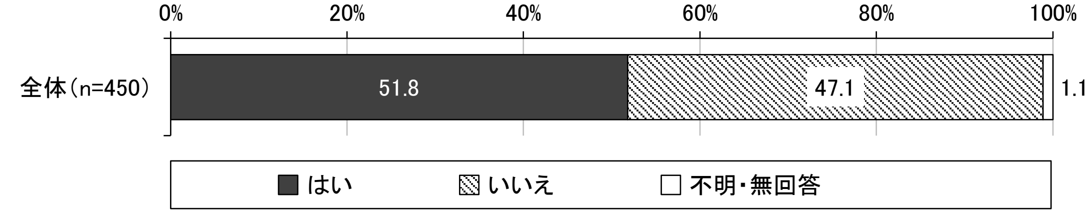




４　体を動かすことや運動について

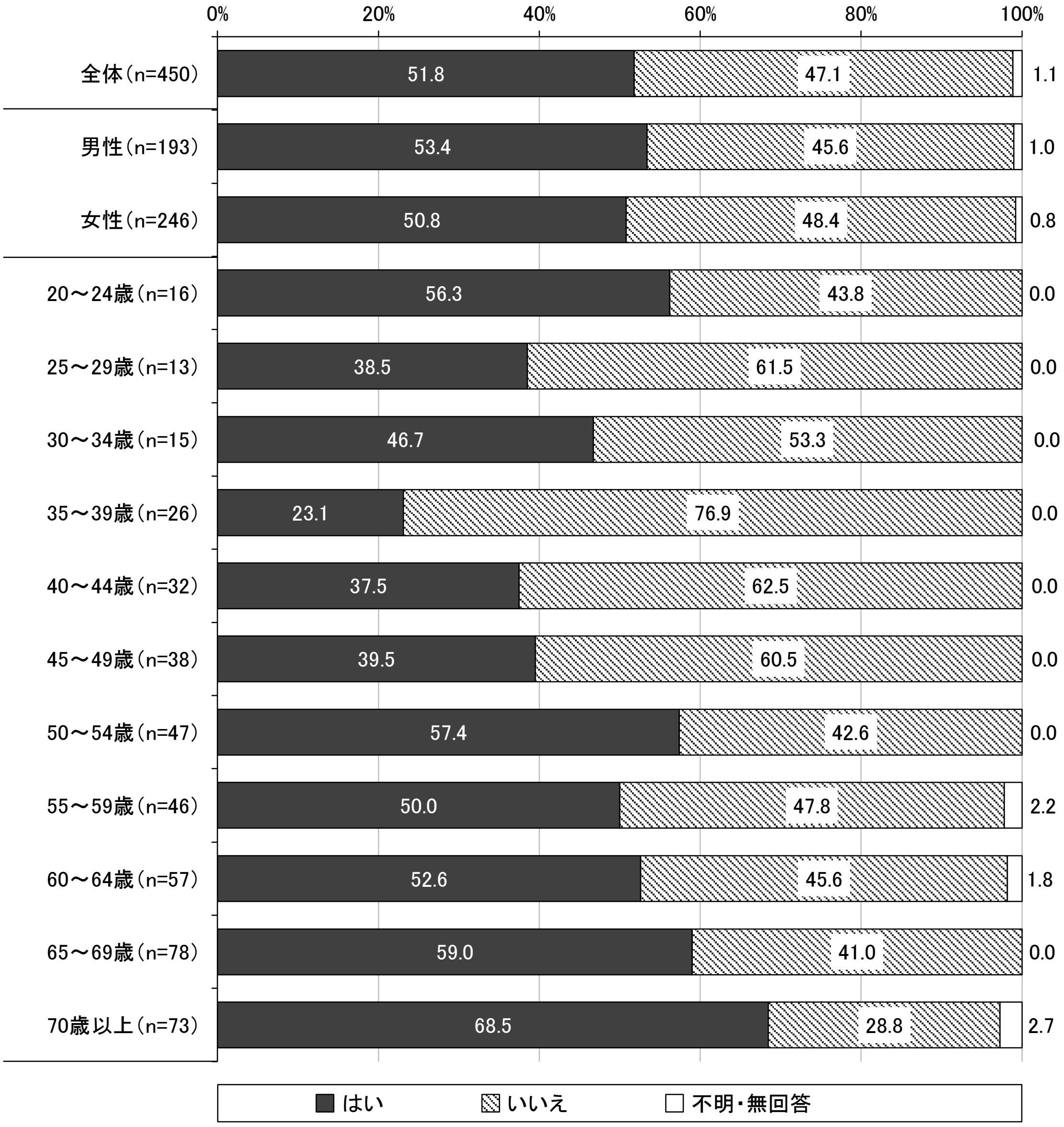
Q30　日頃から健康維持増進のために意識的に身体を動かしていますか。（１つに○）

「はい」が 51.8％、「いいえ」が 47.1％となっています。



■Q30（性別・年齢別クロス）

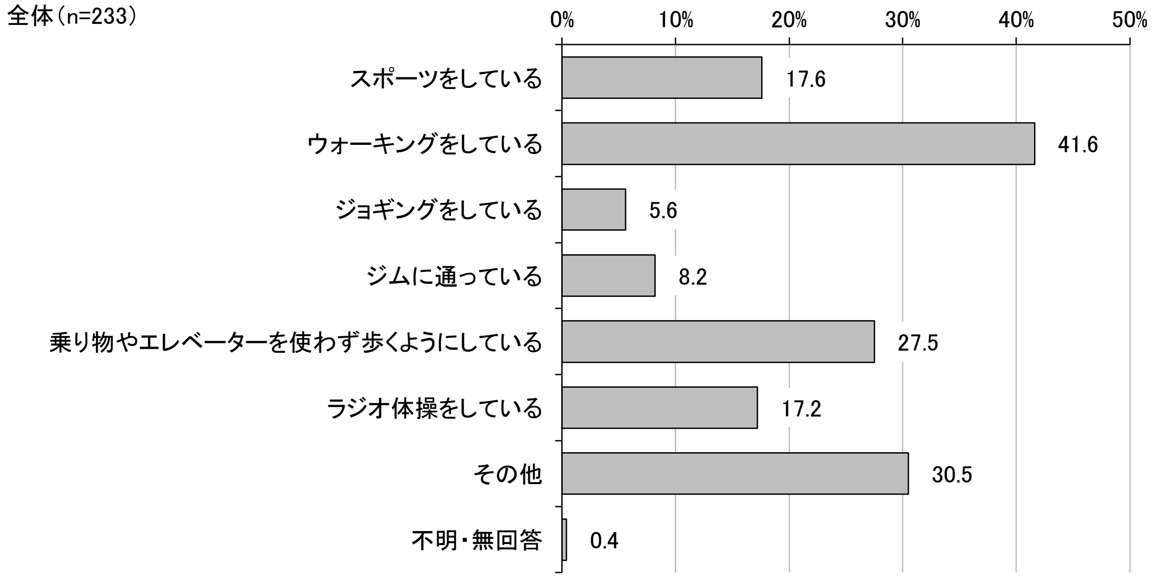
性別にみると、男女ともに「はい」が５割台となっています。
年齢別にみると、25～49 歳では「いいえ」が５割以上となっています。



Q30で「はい」を選んだ方

Q30-1 どのようなことをしていますか。（○はいくつでも）

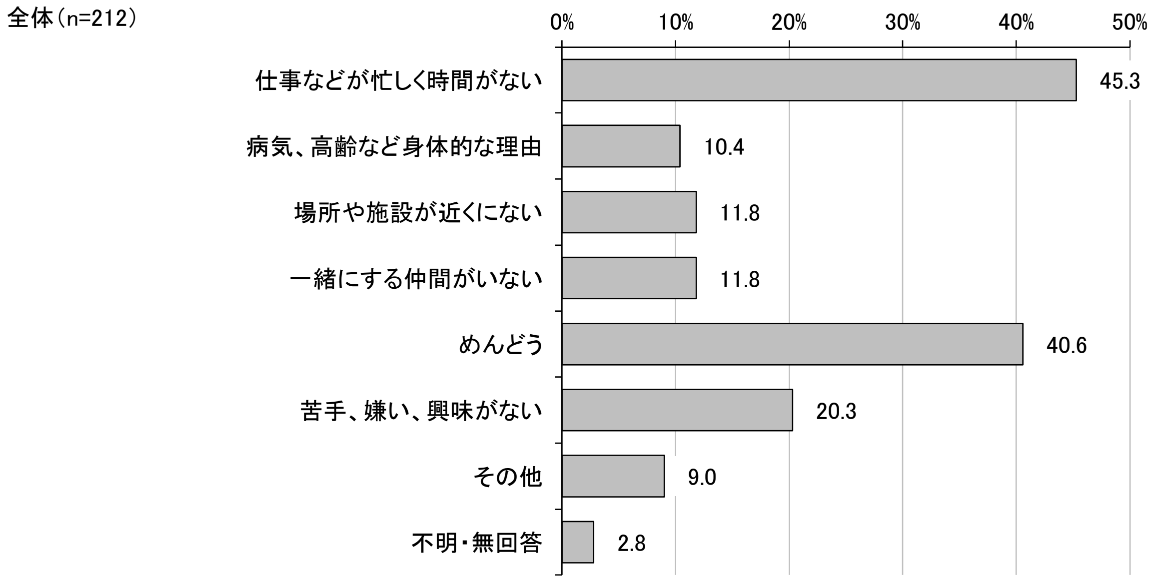
「ウォーキングをしている」が41.6%と最も多く、次いで「乗り物やエレベーターを使わず歩くようにしている」が27.5%、「スポーツをしている」が17.6%となっています。



Q30で「いいえ」を選んだ方

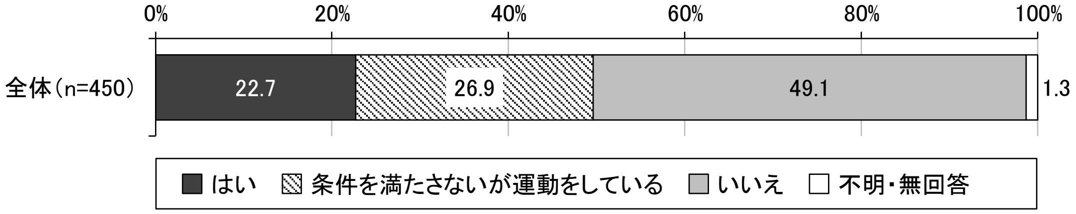
Q30-2 運動や身体を動かしていない理由は何ですか。（○はいくつでも）

「仕事などが忙しく時間がない」が45.3%と最も多く、次いで「めんどう」が40.6%、「苦手、嫌い、興味がない」が20.3%となっています。



Ｑ31　運動習慣（週２回、１回 30 分以上の運動を１年間継続している場合をいいます）がありますか。（１つに〇）

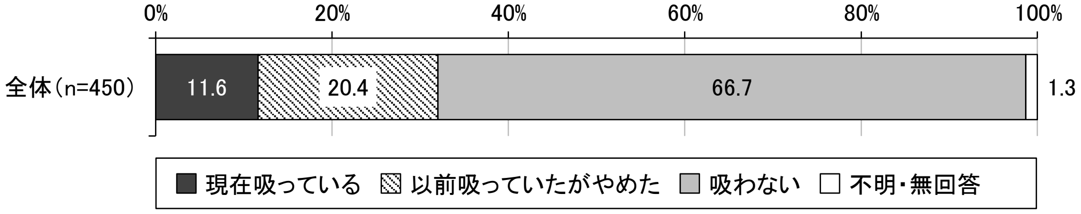
「いいえ」が 49.1％と最も多く、次いで「条件を満たさないが運動をしている」が 26.9％、「はい」が 22.7％となっています。



5　タバコについて

Q32　タバコを吸いますか。（１つに○）

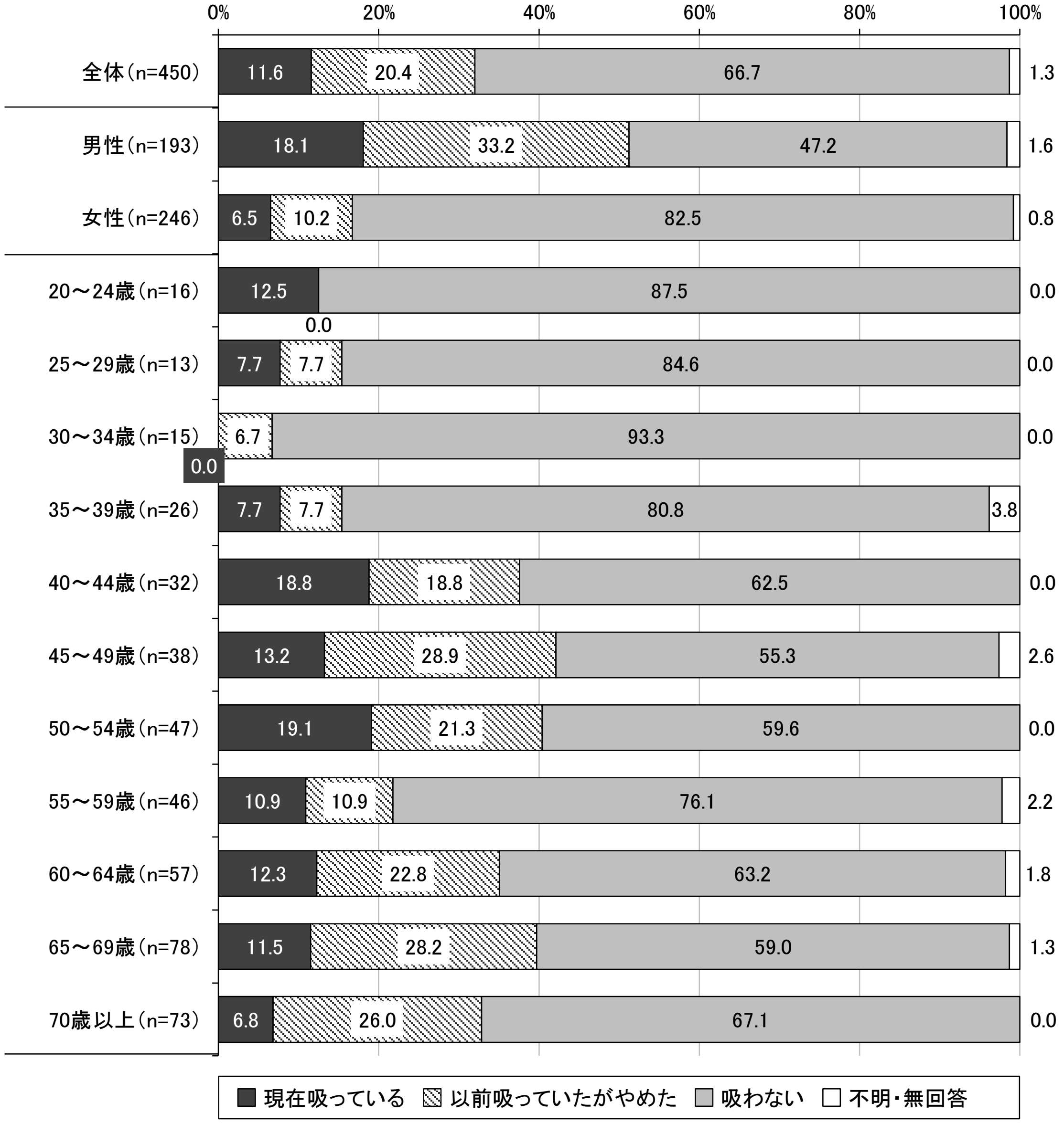
「吸わない」が 66.7％と最も多く、次いで「以前吸っていたがやめた」が 20.4％、「現在吸っている」が 11.6％となっています。



■Q32（性別・年齢別クロス）

性別にみると、男女ともに「吸わない」が最も多く、女性では８割台となっています。また、男性では「現在吸っている」「以前吸っていたがやめた」が女性よりも 10.0 ポイント以上高くなっています。

年齢別にみると、すべての年齢区分で「吸わない」が最も多く、20～39 歳では８割以上となっています。

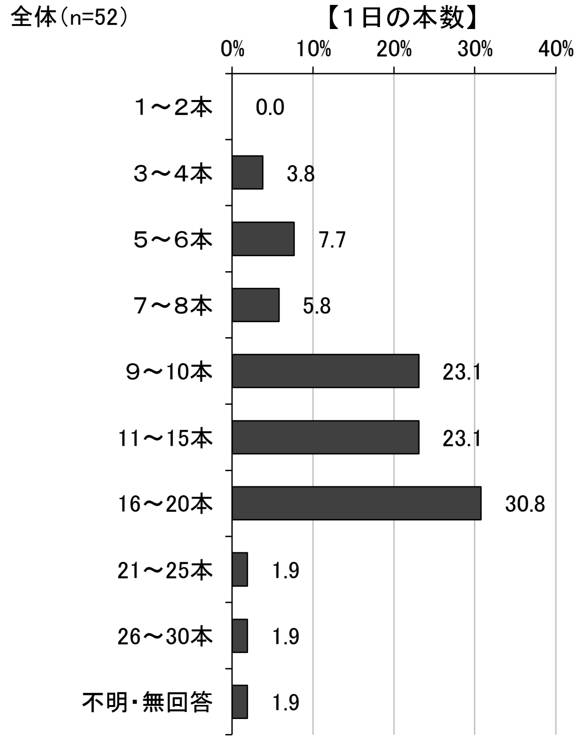


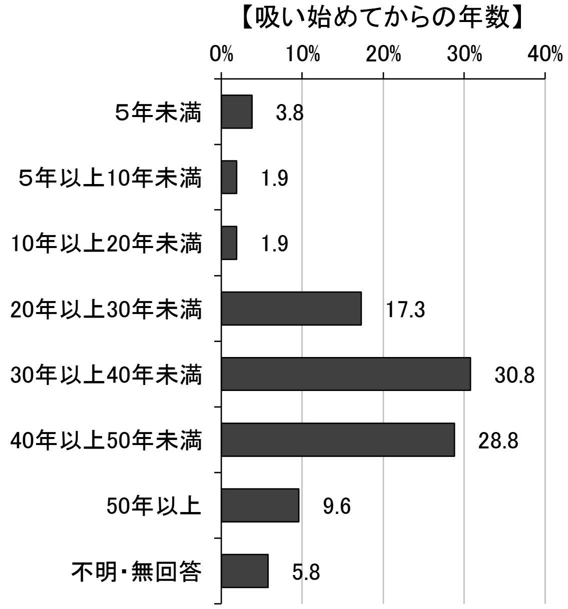
Q32で「現在吸っている」を選んだ方

Q32-1　１日に吸う本数と喫煙年数はどのくらいですか。

１日に吸う本数については「16～20 本」が 30.8%と最も多く、次いで「９～10 本」「11～15 本」が 23.1%、「５～６本」が 7.7%となっています。

吸い始めてからの年数については「30 年以上 40 年未満」が 30.8%と最も多く、次いで「40 年以上 50 年未満」が 28.8%、「20 年以上 30 年未満」が 17.3%となっています。

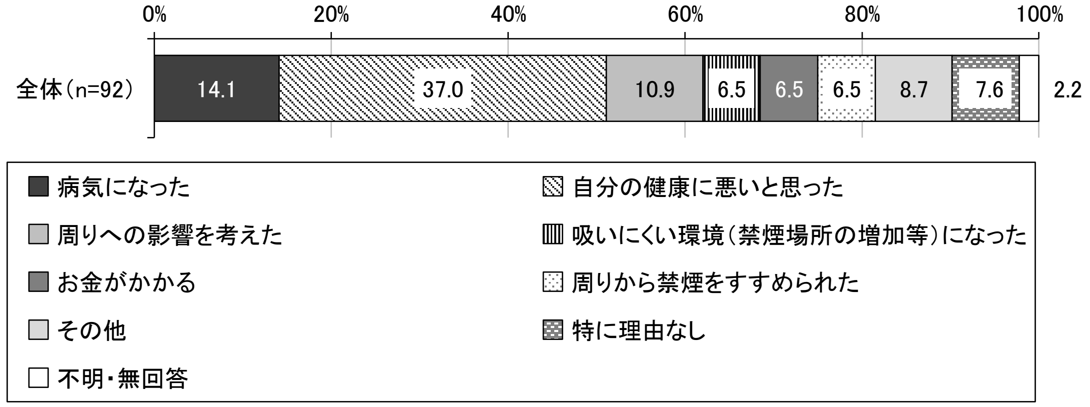




Q32で「以前吸っていたがやめた」を選んだ方

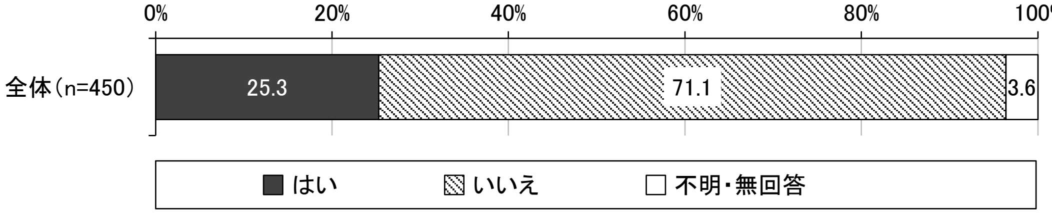
Q32-2　タバコをやめた理由は何ですか。（１つに○）

「自分の健康に悪いと思った」が37.0%と最も多く、次いで「病気になった」が14.1%、「周りへの影響を考えた」が10.9%となっています。



Q33　家族の中に、タバコを吸う人がいますか。（本人を含む）（１つに○）

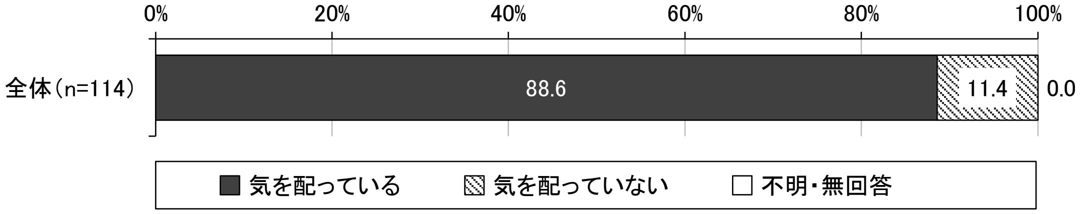
「いいえ」が71.1%、「はい」が25.3%となっています。



Q33で「はい」を選んだ方

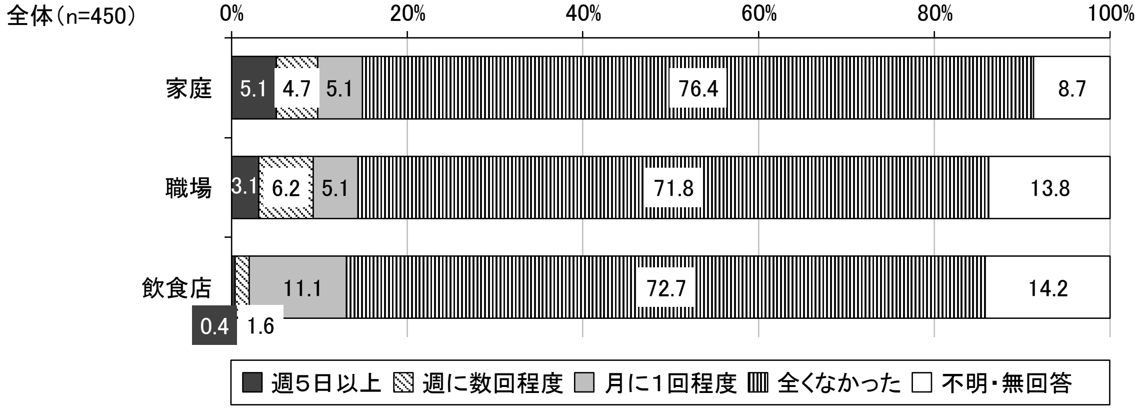
Q33-1　タバコを吸う人は周りへの悪影響を考えて、喫煙場所に気を配っていますか。（１つに○）

「気を配っている」が88.6%、「気を配っていない」が11.4%となっています。



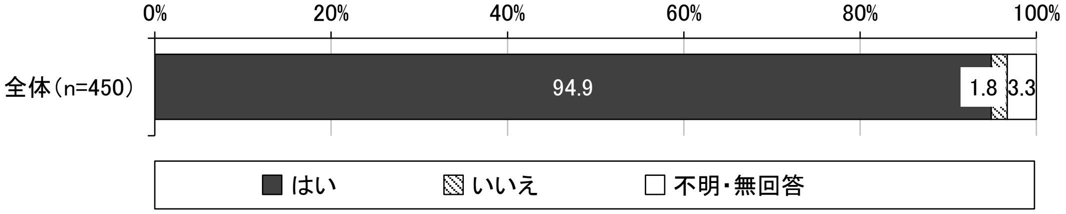
Q34　この１か月間に、望まずに自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。（それぞれ１つに○）

この１か月間の、喫煙者が吸うたばこの煙を望まずに吸う機会（受動喫煙）の有無については、家庭、職場、飲食店のいずれも「全くなかった」が最も多く、７割台となっています。また、家庭、職場では「週５日以上」と「週に数回程度」を合わせた『週単位』の割合が約１割なのに対し、飲食店では「月に１回程度」が１割台となっています。



Q35　タバコの煙は、自分だけでなく、周りの人にも“肺がん、ぜんそく、気管支炎、心臓病、脳卒中、胃潰瘍、妊婦への影響（流産・早産等）、歯周病”など健康に悪影響を与えることを知っていますか。（１つに○）

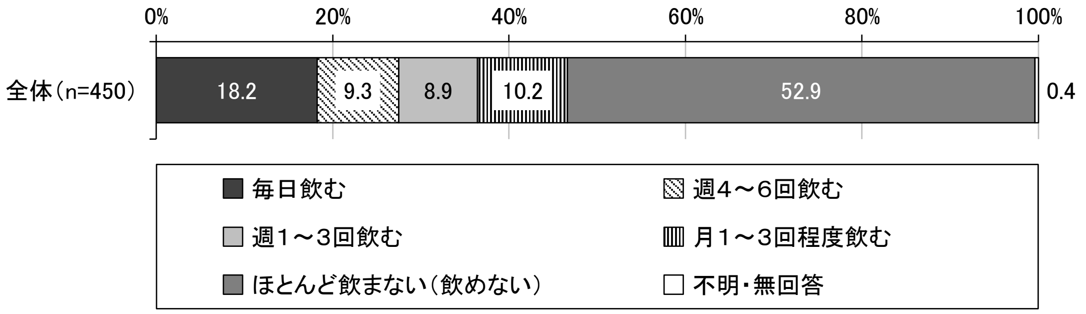
「はい」が94.9％、「いいえ」が1.8％となっています。



６　飲酒について

Q36　お酒を飲みますか。（１つに○）

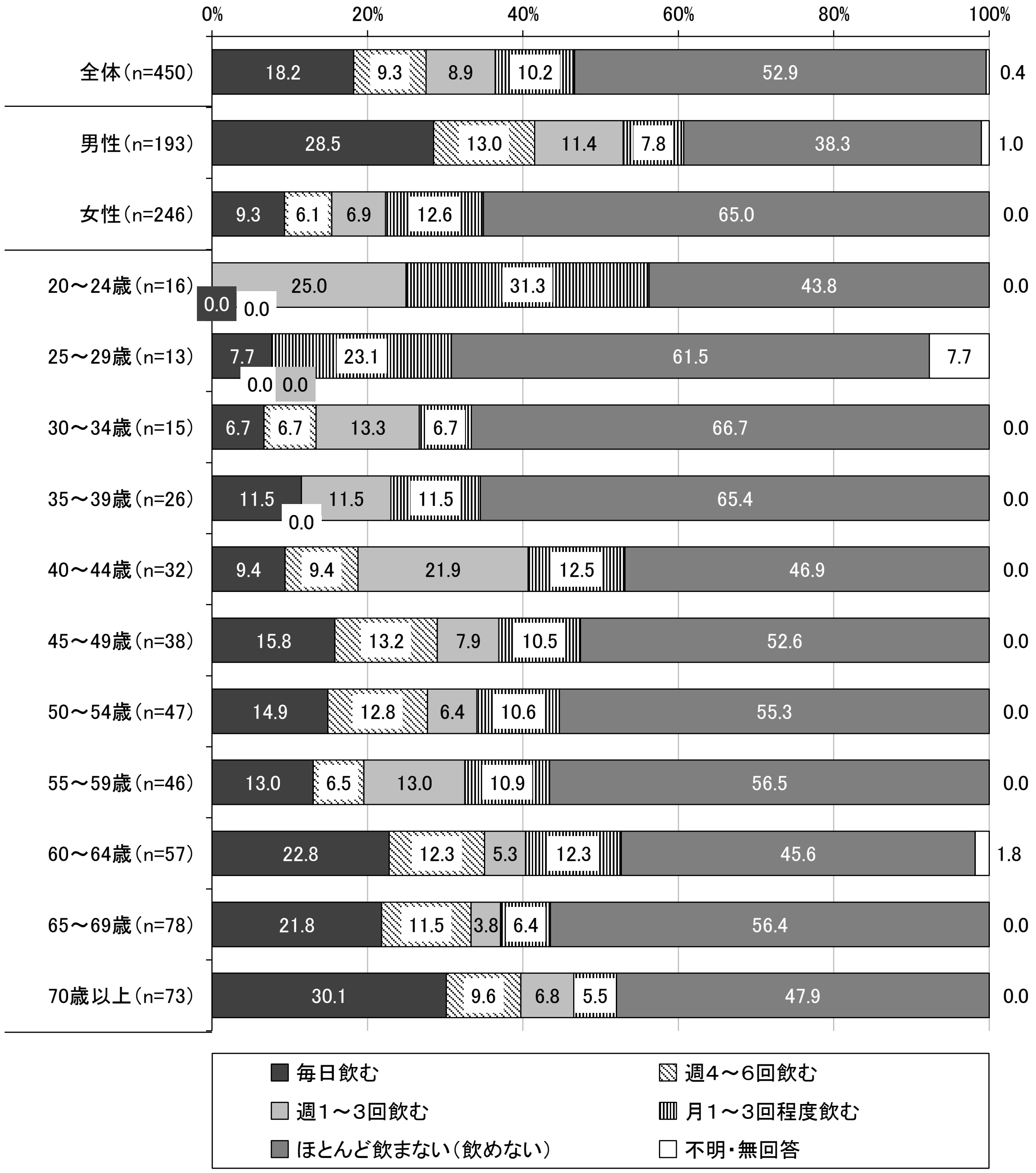
「ほとんど飲まない（飲めない）」が 52.9％と最も多く、次いで「毎日飲む」が 18.2％、「月１～３回程度飲む」が 10.2％となっています。



■Q36（性別・年齢別クロス）

性別にみると、男女ともに「ほとんど飲まない（飲めない）」が最も多く、女性では６割台となっています。また、男性では「毎日飲む」が女性よりも 19.2 ポイント高くなっています。

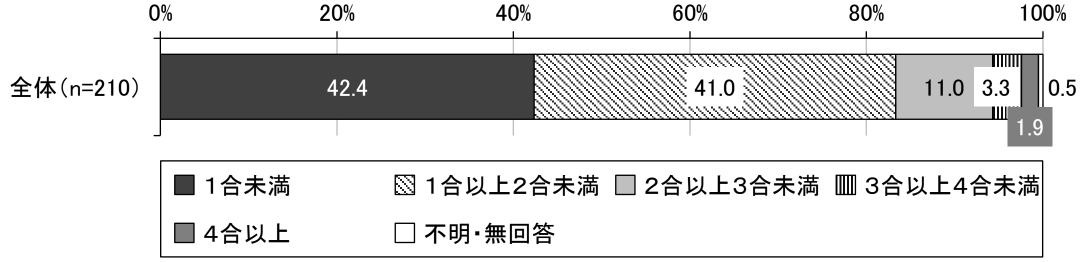
年齢別にみると、すべての年齢区分で「ほとんど飲まない（飲めない）」が最も多くなっています。また、40～44 歳、60～64 歳、70 歳以上では『週１回以上飲む』（「毎日飲む」「週４～６回飲む」「週１～３回飲む」の計）の割合が４割台となっています。



Q36 で「ほとんど飲まない（飲めない）」以外を選んだ方

Q36-1　普段１日にどれくらい飲みますか。日本酒換算でお答えください。（１つに○）

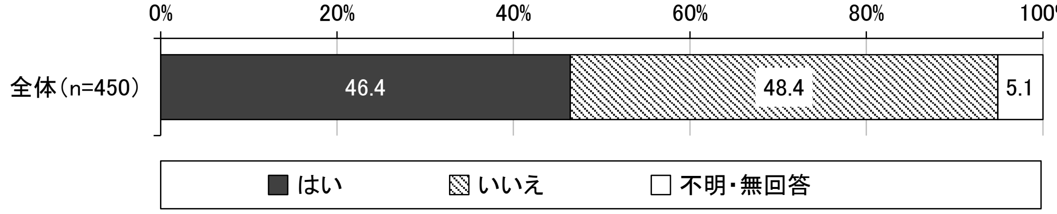
「１合未満」が 42.4%と最も多く、次いで「１合以上２合未満」が 41.0%、「２合以上３合未満」が 11.0%となっています。



※アルコール量の目安（１日の適正量）<日本酒１合（180ml）あたり>

Q37　「節度ある適度な飲酒」としては、１日平均純アルコールで約 20ｇ（日本酒換算で１合）程度であることを知っていますか。（１つに○）

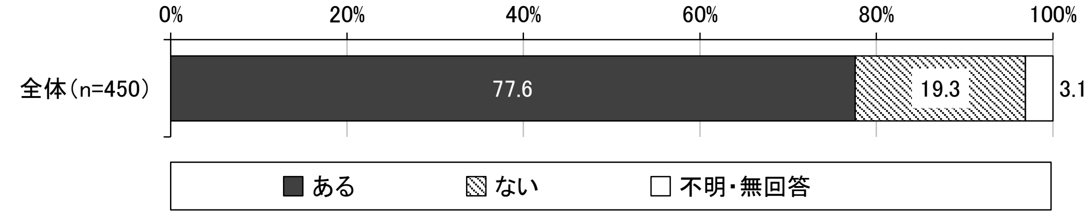
「いいえ」が 48.4%、「はい」が 46.4%となっています。



7　心の健康について

Q38　生きがいや張りあいがありますか。（１つに○）

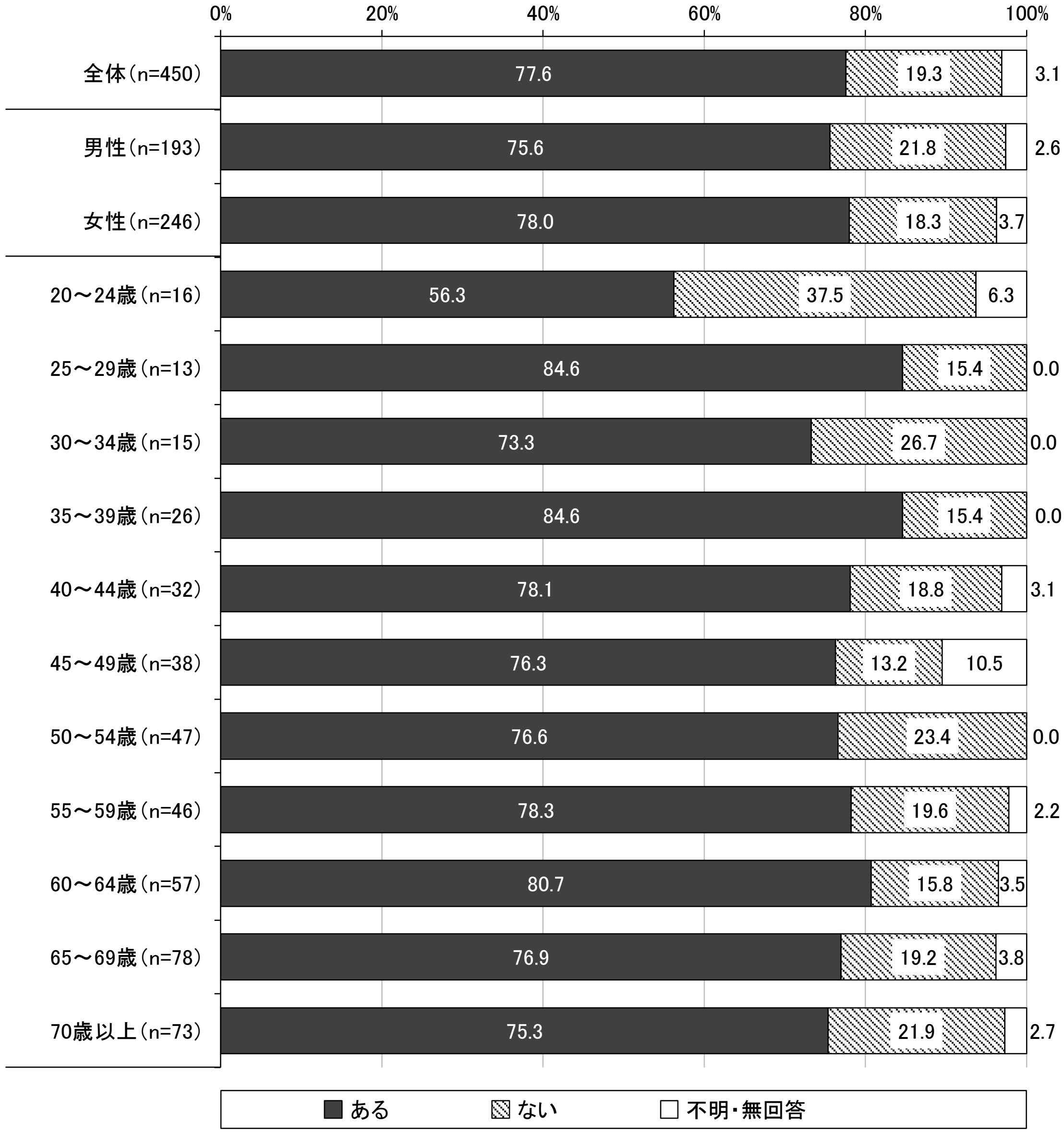
「ある」が 77.6%、「ない」が 19.3%となっています。



■Q38（性別・年齢別クロス）

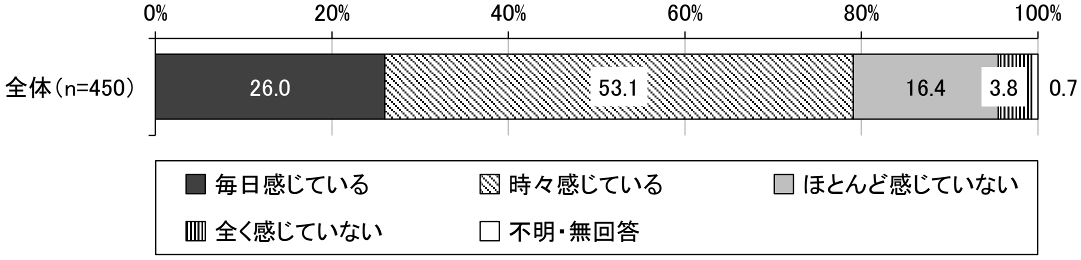
性別にみると、男女ともに「ある」が７割台となっています。

年齢別にみると、「ある」が 20～24 歳で５割台、それ以外の年齢区分で７割以上となっています。



Ｑ39　現在、ストレスを感じていますか。（１つに○）

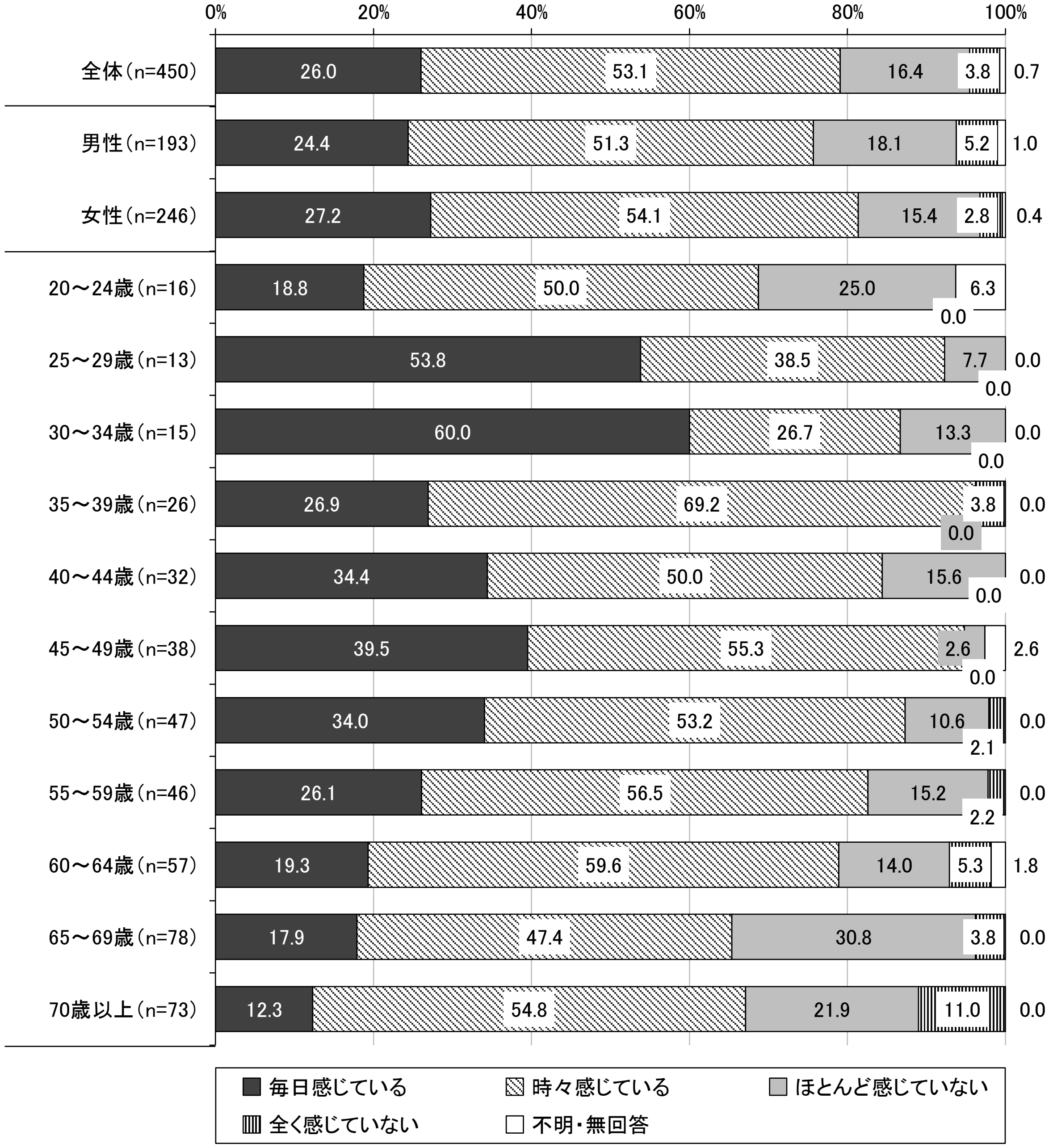
「時々感じている」が 53.1％と最も多く、次いで「毎日感じている」が 26.0％、「ほとんど感じていない」が 16.4％となっています。



■Q39（性別・年齢別クロス）

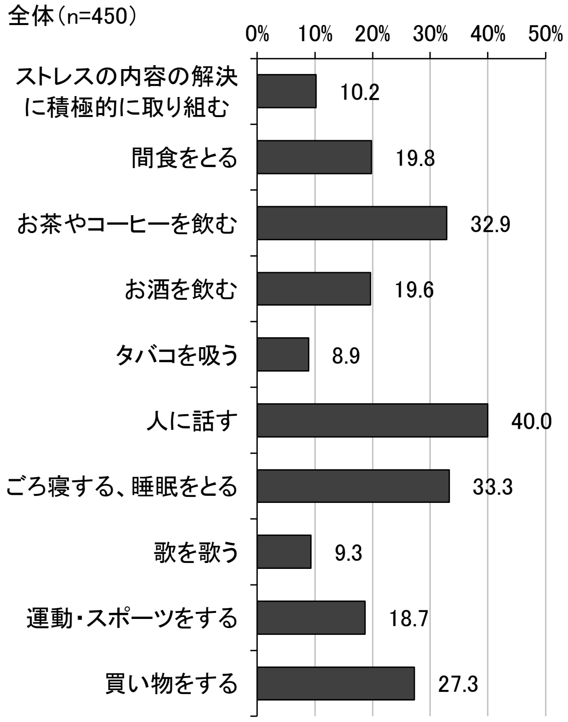
性別にみると、男女ともに「時々感じている」が最も多く、次いで「毎日感じている」となっており、『感じている』（「時々感じている」「毎日感じている」の計）の割合は男性で７割台、女性で８割台となっています。

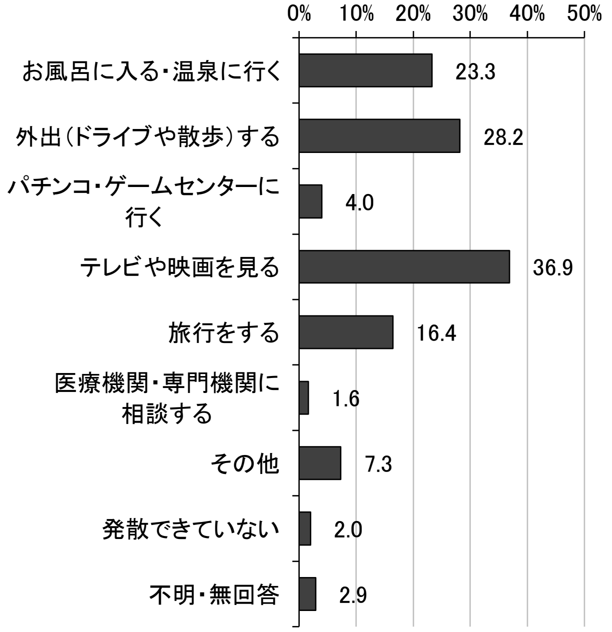
年齢別にみると、25～34 歳では「毎日感じている」、それ以外の年齢区分では「時々感じている」が最も多くなっています。また、『感じている』の割合は 20～24 歳、65～69 歳、70 歳以上で６割台、それ以外の年齢区分では７割以上となっています。



Q40　ストレスをどのような方法で発散していますか。（○はいくつでも）

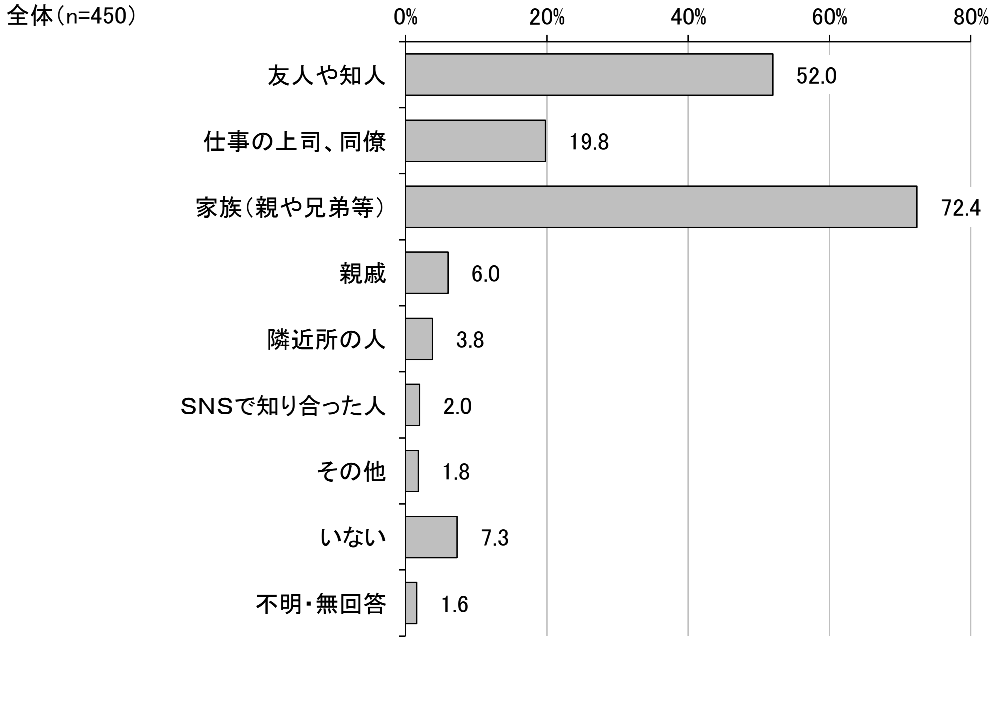
「人に話す」が 40.0％と最も多く、次いで「テレビや映画を見る」が 36.9％、「ごろ寝する、睡眠をとる」が 33.3％となっています。





Q41　身近に、心配事や悩み事を聞いてくれる人を教えてください。（○はいくつでも）

「家族（親や兄弟等）」が 72.4％と最も多く、次いで「友人や知人」が 52.0％、「仕事の上司、同僚」が 19.8％となっています。



■Q41（性別・年齢別クロス）

性別にみると、男女ともに「家族（親や兄弟等）」が最も多く、次いで「友人や知人」となっており、女性では「友人や知人」が６割台と、男性よりも 30.0 ポイント以上高くなっています。また、男性では「いない」が１割台となっています。

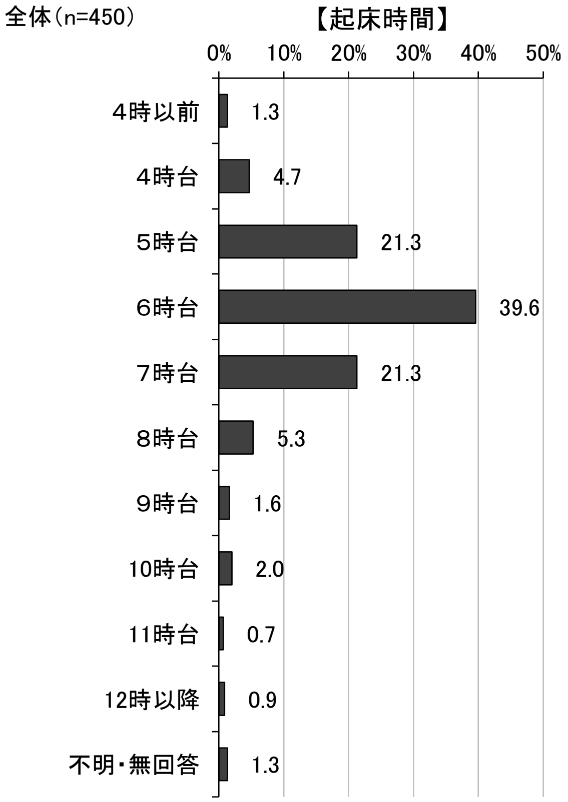
年齢別にみると、20～24 歳では「友人や知人」、25 歳以上では「家族（親や兄弟等）」が最も多くなっています。また、20～29 歳では「ＳＮＳで知り合った人」が１割～２割台となっています。

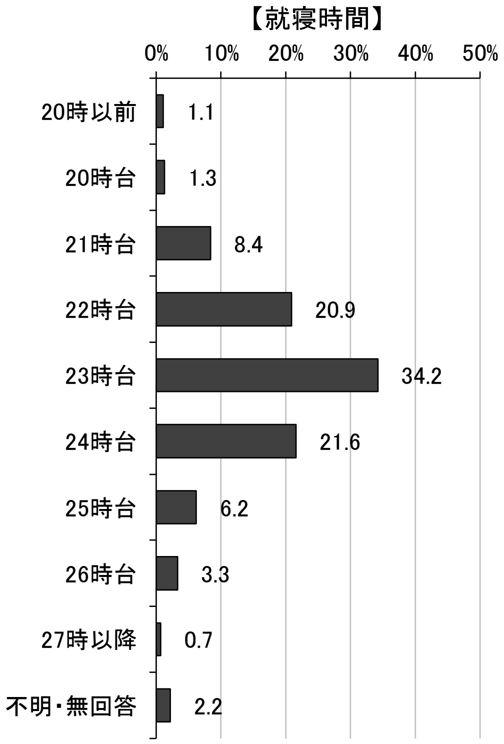
単位:%		友人や知人	仕事の上司、同僚	家族（親や兄弟等）	親戚	隣近所の人	ＳＮＳで知り合った人	その他	いない	不明・無回答
全体(n=450)		52.0	19.8	72.4	6.0	3.8	2.0	1.8	7.3	1.6
性別	男性(n=193)	32.6	19.7	68.9	2.6	3.1	1.6	2.6	13.5	1.6
	女性(n=246)	68.3	18.7	74.4	8.9	4.5	2.4	0.4	2.8	1.6
年齢別	20～24歳(n=16)	68.8	18.8	56.3	0.0	0.0	12.5	0.0	6.3	6.3
	25～29歳(n=13)	53.8	23.1	76.9	7.7	7.7	23.1	0.0	0.0	0.0
	30～34歳(n=15)	46.7	33.3	86.7	6.7	6.7	0.0	0.0	6.7	0.0
	35～39歳(n=26)	61.5	42.3	73.1	0.0	0.0	3.8	3.8	11.5	0.0
	40～44歳(n=32)	59.4	40.6	71.9	3.1	0.0	3.1	3.1	9.4	0.0
	45～49歳(n=38)	57.9	42.1	68.4	2.6	2.6	2.6	2.6	2.6	2.6
	50～54歳(n=47)	48.9	21.3	72.3	2.1	2.1	2.1	2.1	10.6	0.0
	55～59歳(n=46)	45.7	19.6	82.6	4.3	4.3	0.0	0.0	4.3	2.2
	60～64歳(n=57)	49.1	19.3	75.4	3.5	1.8	0.0	3.5	8.8	1.8
	65～69歳(n=78)	57.7	3.8	71.8	9.0	7.7	0.0	1.3	7.7	1.3
	70歳以上(n=73)	45.2	1.4	64.4	15.1	5.5	0.0	0.0	8.2	2.7

Q42　普段の起床・就寝時間を教えてください。

普段の起床時間については「６時台」が 39.6％と最も多く、次いで「５時台」「７時台」が 21.3％、「８時台」が 5.3％となっています。

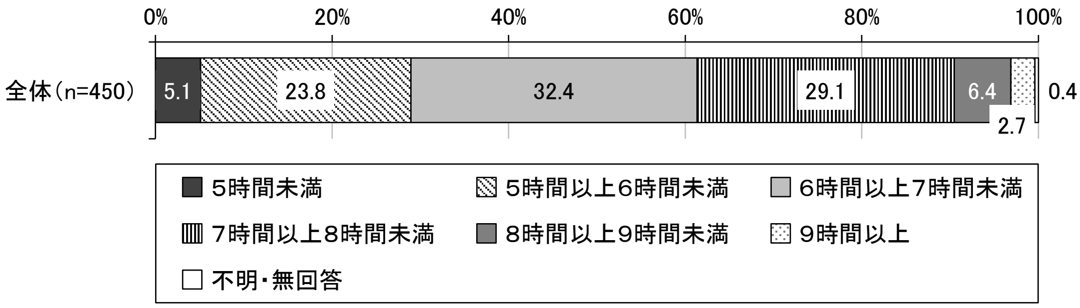
就寝時間については「23 時台」が 34.2％と最も多く、次いで「24 時台」が 21.6％、「22 時台」が 20.9％となっています。





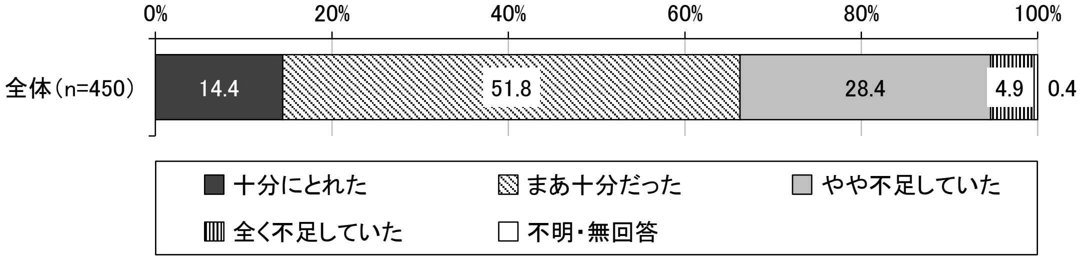
Q43　１日の睡眠時間は、何時間ですか。（１つに○）

「６時間以上７時間未満」が 32.4％と最も多く、次いで「７時間以上８時間未満」が 29.1％、「５時間以上６時間未満」が 23.8％となっています。



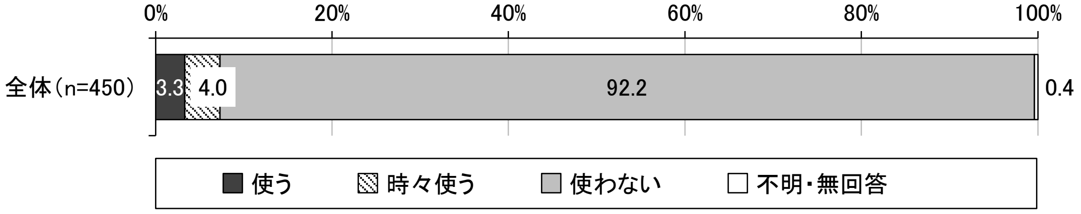
Q44　この１か月間、睡眠によって疲れが十分にとれましたか。（１つに○）

「まあ十分だった」が 51.8%と最も多く、次いで「やや不足していた」が 28.4%、「十分にとれた」が 14.4%となっています。



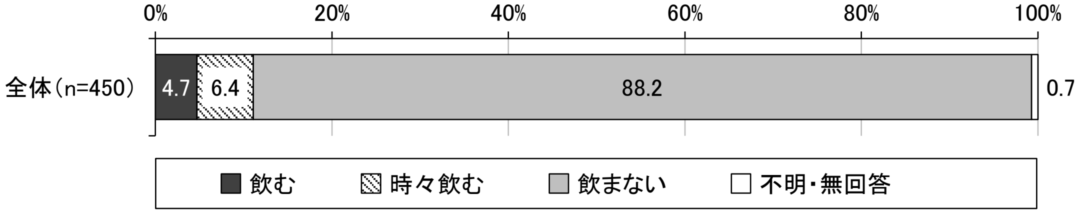
Q45　眠るために、睡眠剤や安定剤などの薬を使うことがありますか。（１つに○）

「使わない」が 92.2%と最も多く、次いで「時々使う」が 4.0%、「使う」が 3.3%となっています。



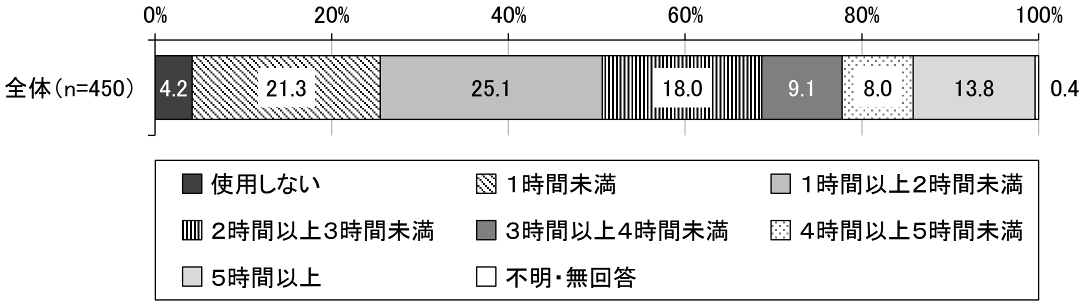
Q46　眠るために、アルコール類を飲むことはありますか。（１つに○）

「飲まない」が 88.2%と最も多く、次いで「時々飲む」が 6.4%、「飲む」が 4.7%となっています。



Q47　スマートフォン・携帯電話やパソコンを１日どのくらい使用しますか。（１つに○）

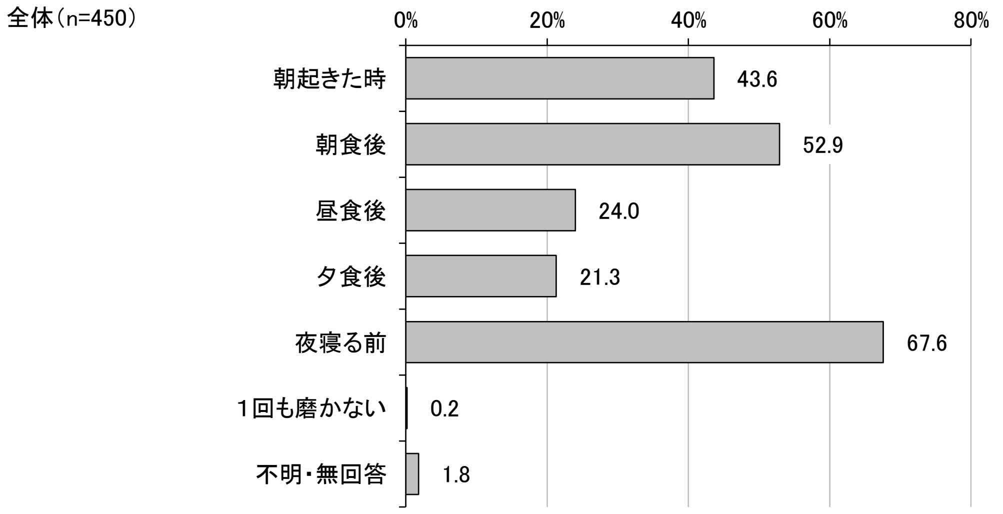
「１時間以上２時間未満」が 25.1%と最も多く、次いで「１時間未満」が 21.3%、「２時間以上３時間未満」が 18.0%となっています。



8　歯の健康について

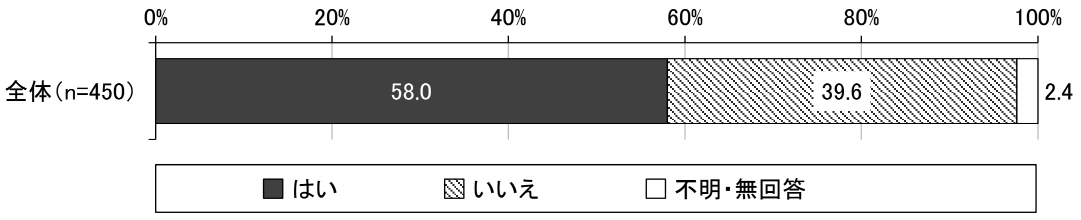
Q48　いつ歯を磨きますか。（〇はいくつでも）

「夜寝る前」が 67.6％と最も多く、次いで「朝食後」が 52.9％、「朝起きた時」が 43.6％となっています。



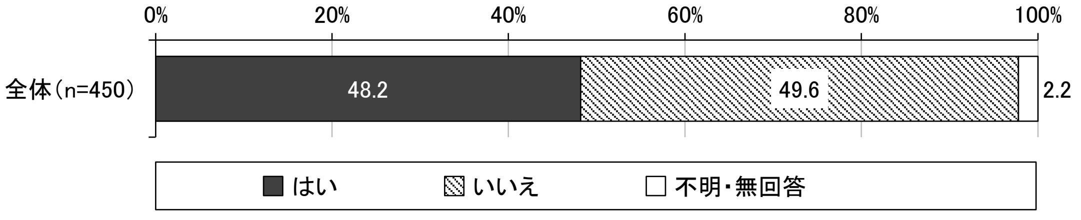
Q49　歯間清掃具（歯間ブラシ、デンタルフロスなど）を使用していますか。（１つに〇）

「はい」が 58.0％、「いいえ」が 39.6％となっています。



Q50　年に１回は歯科検診を受けていますか。（１つに〇）

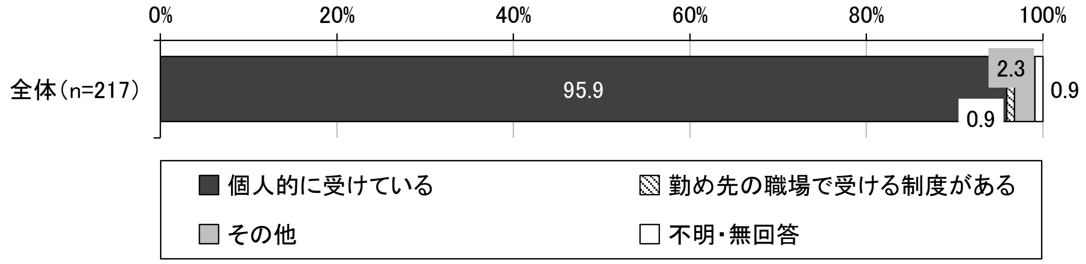
「いいえ」が 49.6％、「はい」が 48.2％となっています。



Q50で「はい」を選んだ方

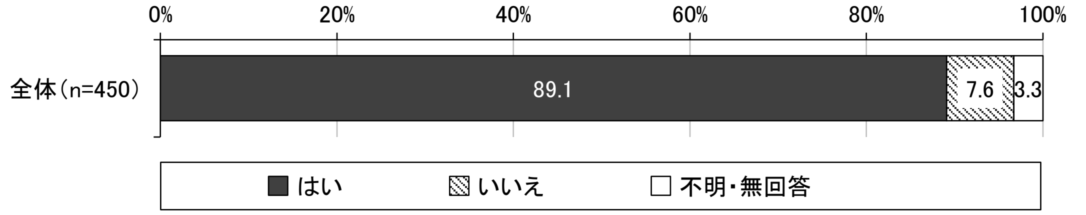
Q50-1　歯科検診をどのように受けていますか。（１つに○）

「個人的に受けている」が 95.9％と最も多く、次いで「勤め先の職場で受ける制度がある」が 0.9％となっています。



Q51　歯科検診を受けて歯と口の健康を守ることは、全身の健康を守ることにつながることをご存知ですか。（１つに○）

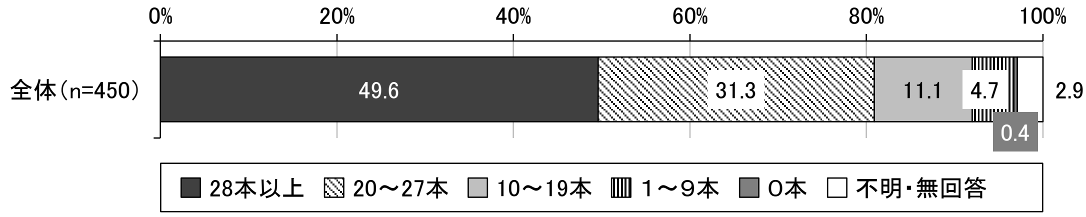
「はい」が 89.1％、「いいえ」が 7.6％となっています。



Q52　自分の歯は、何本ありますか。（１つに○）

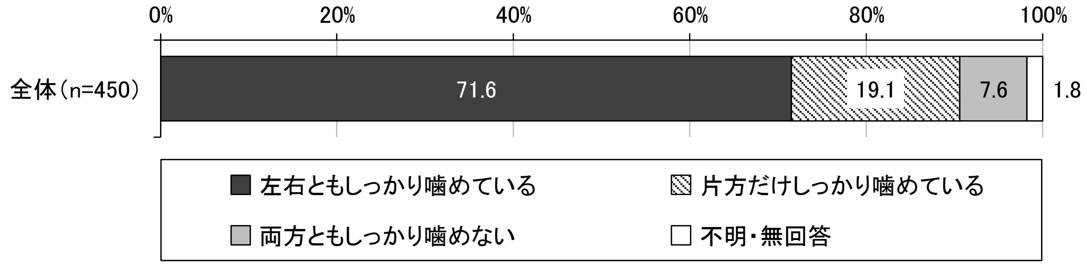
※かぶせた歯や差し歯は含みます。インプラントは含みません。

「28 本以上」が 49.6％と最も多く、次いで「20～27 本」が 31.3％、「10～19 本」が 11.1％となっています。



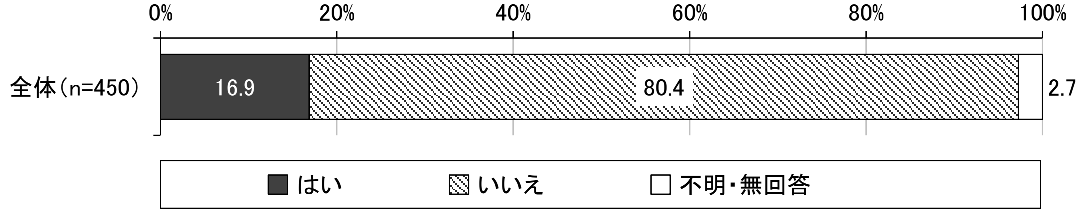
Q53　現在、奥歯でしっかり噛めていますか。（１つに○）

「左右ともしっかり噛めている」が 71.6％と最も多く、次いで「片方だけしっかり噛めている」が 19.1％、「両方ともしっかり噛めない」が 7.6％となっています。



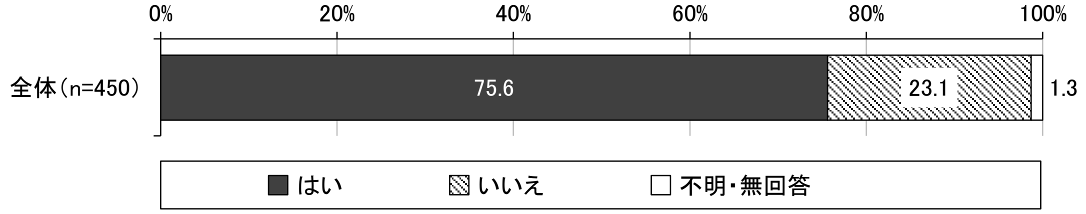
Q54　食べにくいものはありますか。（１つに○）

「いいえ」が 80.4％、「はい」が 16.9％となっています。



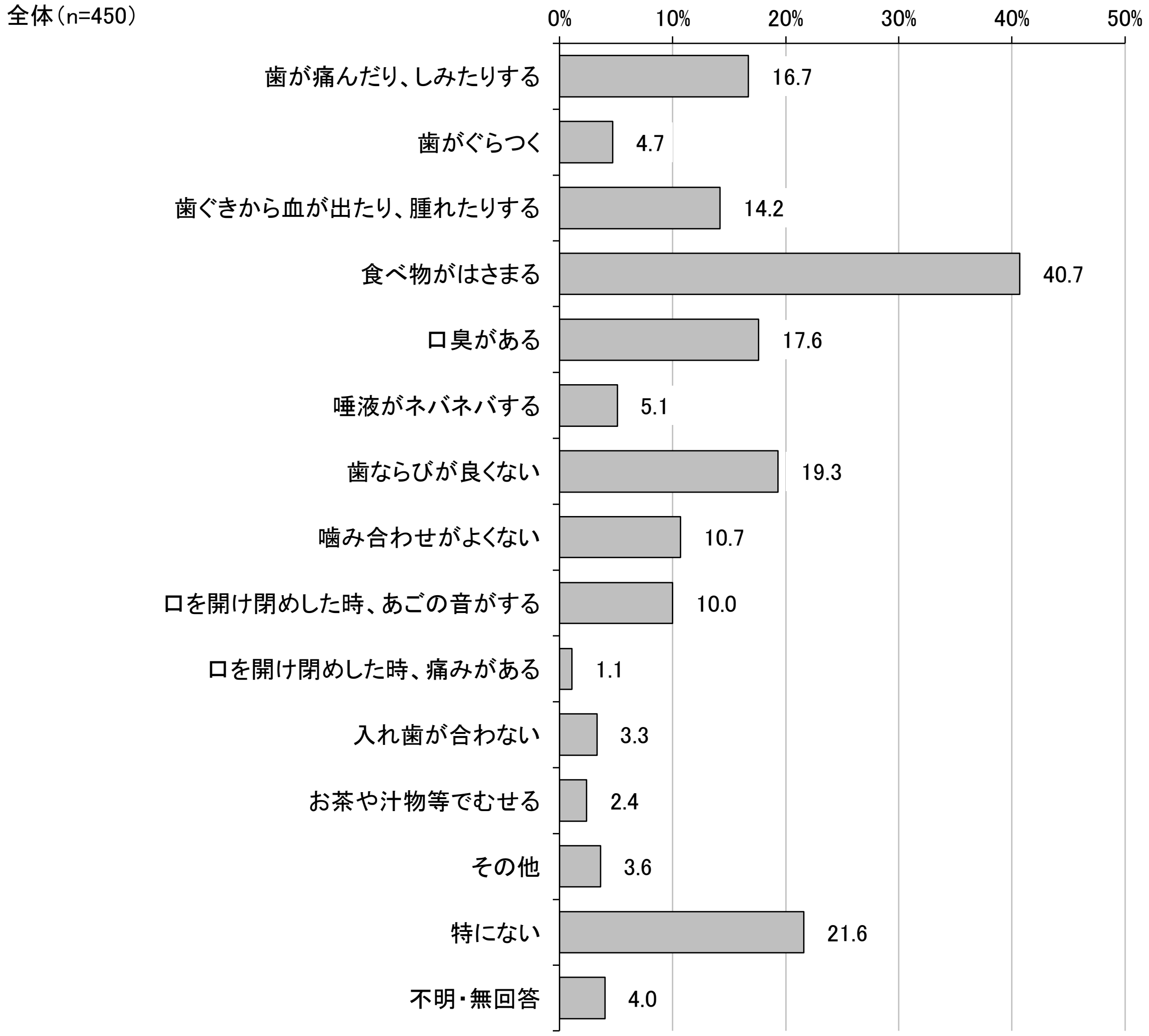
Q55　かかりつけの歯医者はありますか。（１つに○）

「はい」が 75.6％、「いいえ」が 23.1％となっています。



Q56　歯や口の中に関する悩み、気になることを教えてください。（○はいくつでも）

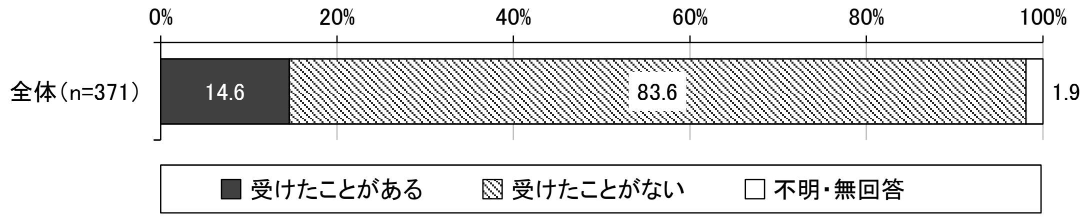
「食べ物がはさまる」が 40.7％と最も多く、次いで「特にない」が 21.6％、「歯ならびが良くない」が 19.3％となっています。



40歳以上の方

Q57　これまでに市が実施する「歯周病検診」を受けたことがありますか。（１つに○）

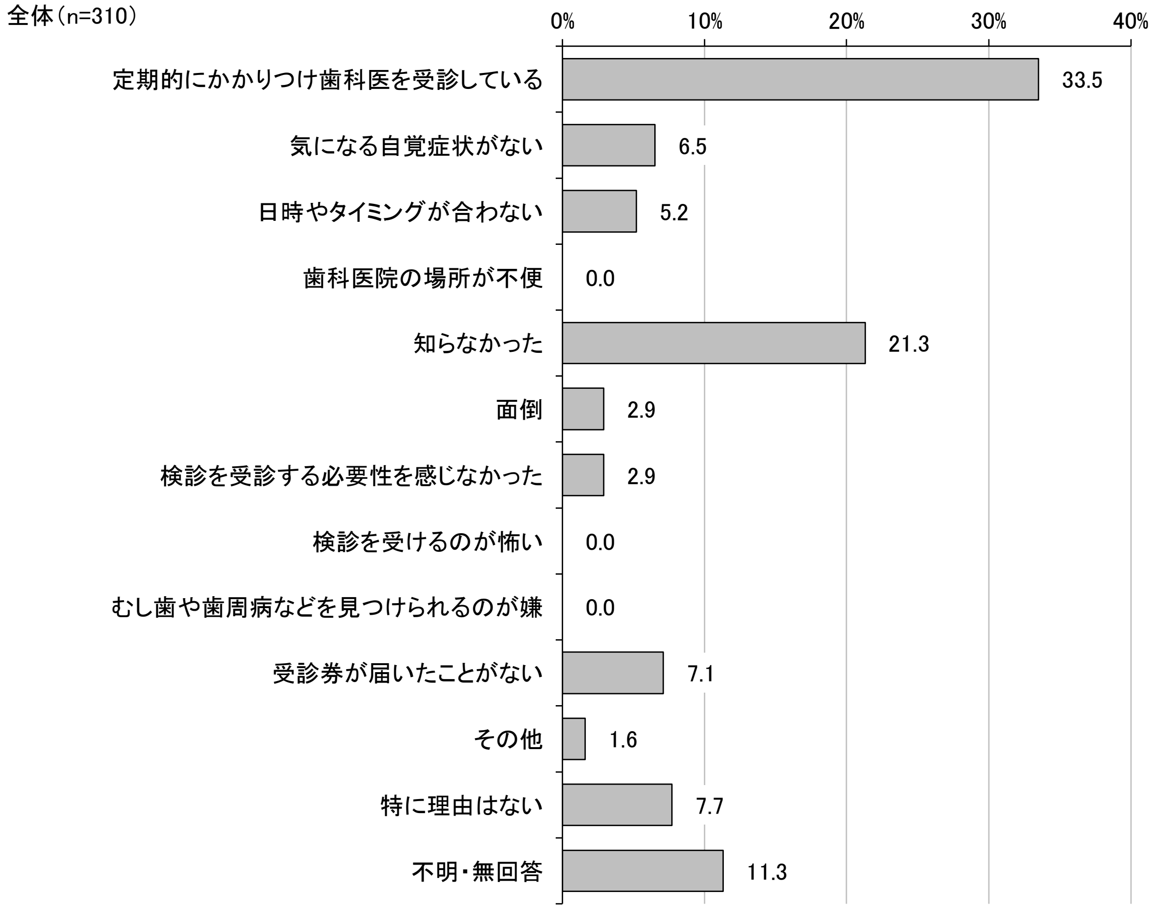
「受けたことがない」が83.6%、「受けたことがある」が14.6%となっています。



Q57で「受けたことがない」を選んだ方

Q57-1　「歯周病検診」を受けたことがない理由を教えてください。（１つに○）

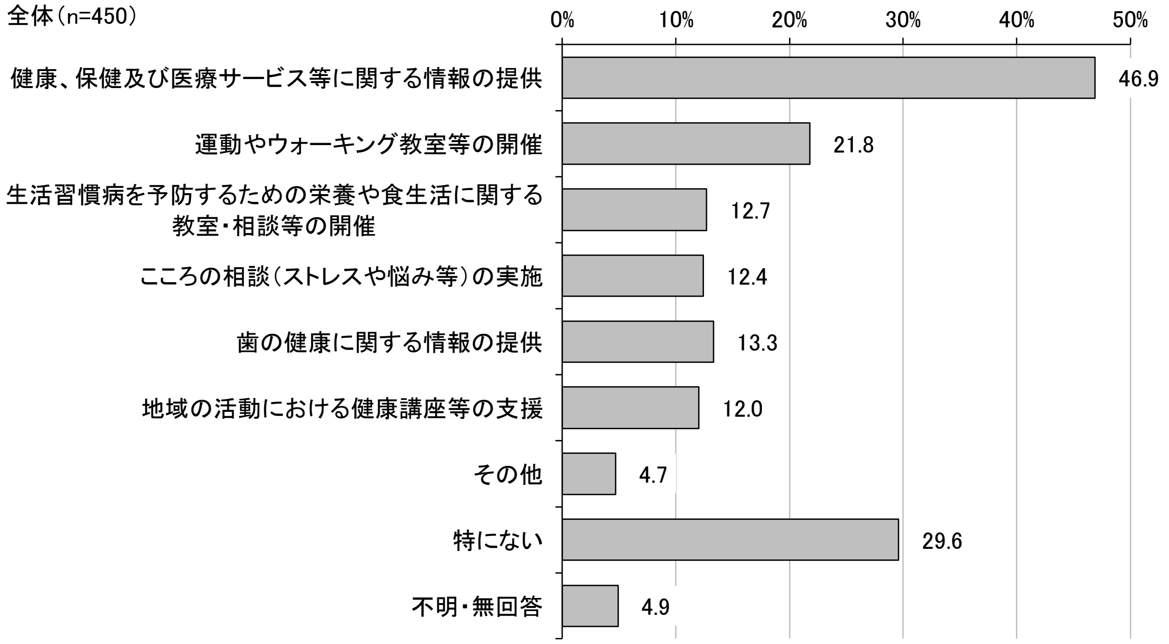
「定期的にかかりつけ歯科医を受診している」が33.5%と最も多く、次いで「知らなかった」が21.3%、「特に理由はない」が7.7%となっています。



９　健康全般について

Q58　橋本市が実施する市民の健康づくり施策に期待することは何ですか。（○はいくつでも）

「健康、保健及び医療サービス等に関する情報の提供」が 46.9％と最も多く、次いで「特にない」が 29.6％、「運動やウォーキング教室等の開催」が 21.8％となっています。



橋本市
健康づくりについての意識調査
結果報告書

発行:橋本市　健康福祉部　いきいき健康課
TEL:0736-33-6111
FAX:0736-33-1668

発行年月:令和5年3月