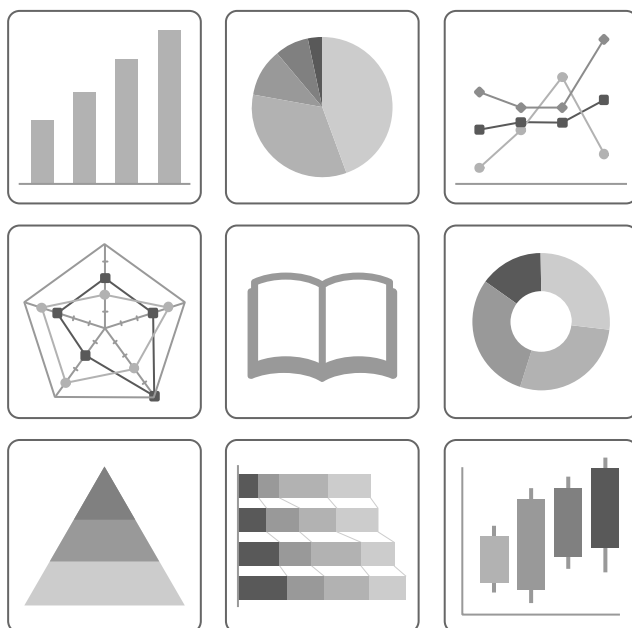


藤沢市健康増進計画（第2次）及び 第3次藤沢市食育推進計画の最終評価アンケート 調査結果報告書



令和6年3月

藤 沢 市

目次

I	調査の概要	3
1	調査の目的	3
2	調査対象	3
3	調査期間	3
4	調査方法	3
5	回収状況	3
6	調査結果の表示方法	3
II	調査結果	7
1	3歳6か月児	7
(1)	回答者属性	7
(2)	健康のことについて	9
(3)	朝食について	12
(4)	夕食について	15
(5)	食生活全般について	17
(6)	喫煙について	26
2	小学校6年生	29
(1)	回答者属性	29
(2)	健康のことについて	30
(3)	朝ごはんについて	36
(4)	夕ごはんについて	40
(5)	食生活全体について	42
(6)	お酒とタバコについて	53

3	中学校2年生	57
(1)	回答者属性	57
(2)	健康のことについて	58
(3)	朝食について	64
(4)	昼食（お弁当）について	68
(5)	夕食について	69
(6)	食生活全般について	71
(7)	お酒とタバコについて	80
4	成人調査結果	83
(1)	回答者属性	85
(2)	現在の健康状態について	97
(3)	食生活について	118
(4)	身体活動・運動習慣について	148
(5)	その他の生活習慣について	172
(6)	歯の健康について	200
(7)	地域での活動やかかわりについて	216
(8)	健康と生活に関連して	230
(9)	健康づくりに関する藤沢市への要望等について	242
5	まとめ・考察	253
Ⅲ	調査票	265
1	3歳6か月児	267
2	小学校6年生	271
3	中学校2年生	275
4	成人	279

I 調査の概要

I 調査の概要

1 調査の目的

令和6年度に計画終期を迎えるにあたり、これまでの計画や取組についての最終評価を行うため、市民の皆様を対象に、健康に関する意識や健康づくりの状況についての調査を実施しました。今後の計画や取組を検討する際の重要な基礎資料として、調査を実施するものです。

2 調査対象

3歳6か月児：3歳6か月児の保護者 579名
小学校6年生：小学校6年生 439名
中学校2年生：中学校2年生 696名
成人：令和5年7月11日現在の住民基本台帳から無作為に抽出した20歳以上の方 3,000名

3 調査期間

令和5年8月から令和5年10月まで

4 調査方法

郵送による配布・回収、オンラインでの調査

5 回収状況

	配布数	有効回答数	有効回答率
3歳6か月児の保護者	579通	484通	83.6%
小学校6年生	439通	403通	91.8%
中学校2年生	696通	477通	68.5%
成人	3000通	1388通	46.3%

6 調査結果の表示方法

- ・回答は各質問の回答者数（N）を基数とした百分率（%）で示してあります。また、小数点以下第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100.0%にならない場合があります。
- ・複数回答が可能な設問の場合、回答者が全体に対してどのくらいの比率であるかという見方になるため、回答比率の合計が100.0%を超える場合があります。
- ・クロス集計で無回答を排除している場合、クロス集計の有効回答数の合計と単純集計（全体）の有効回答数が合致しないことがあります。なお、クロス集計とは、複数項目の組み合わせで分類した集計のことで、複数の質問項目を交差して並べ、表やグラフを作成することにより、その相互の関係を明らかにするための集計方法です。
- ・回答者数が1桁の場合、回答件数による表記としています。
- ・設問文章の冒頭に「○」の記載がある場合、指標項目であることを示しています。

Ⅱ 3歳6か月児の保護者を対象とした調査

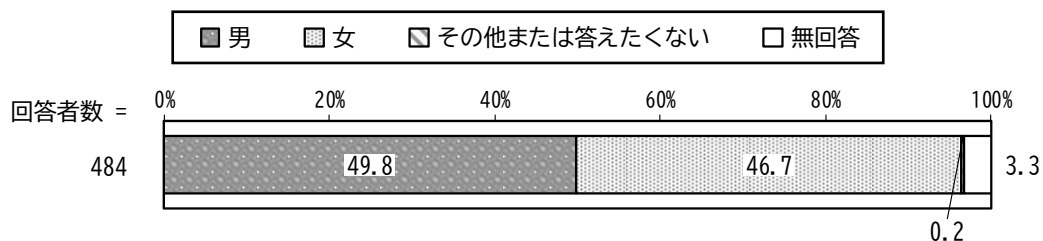
II 調査結果

1 3歳6か月児

(1) 回答者属性

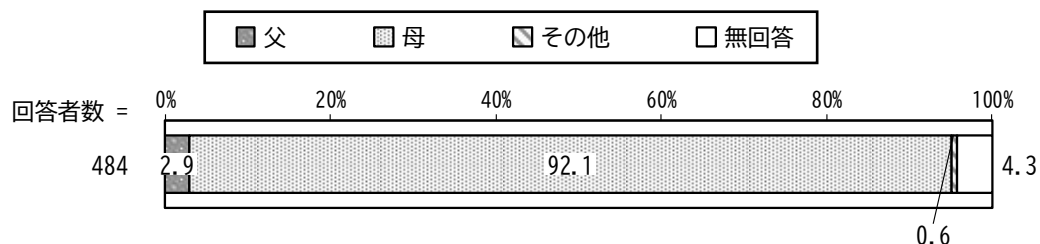
F1 お子さんの性別

「男」の割合が49.8%、「女」の割合が46.7%となっています。



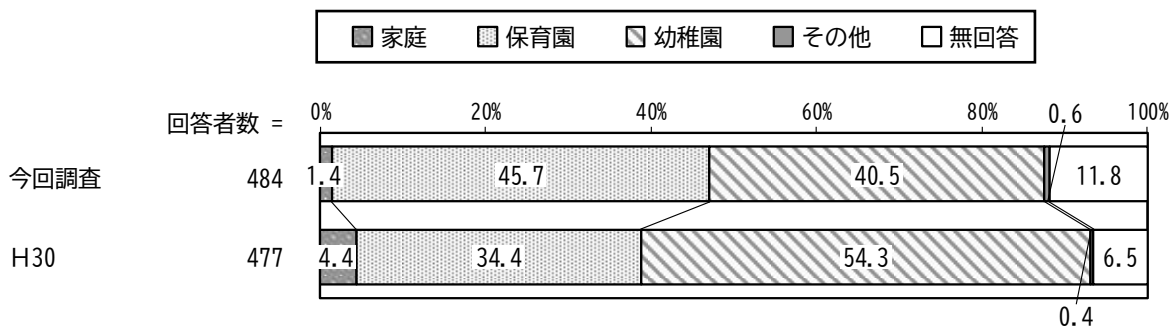
F2 アンケート記入者

「父」の割合が2.9%、「母」の割合が92.1%となっています。



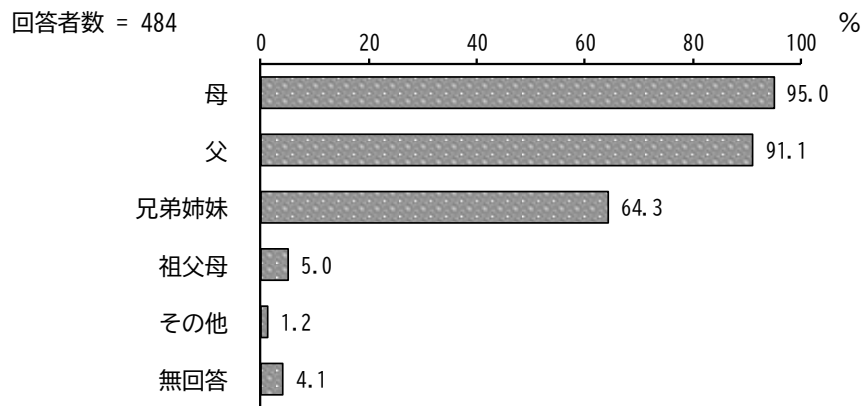
F3 お子さんの生活（昼間）の場

「保育園」の割合が45.7%と最も高く、次いで「幼稚園」の割合が40.5%となっています。平成30年度調査と比較すると、「保育園」の割合が増加しています。一方、「幼稚園」の割合が減少しています。



F 4 家族構成

「母」の割合が 95.0%と最も高く、次いで「父」の割合が 91.1%、「兄弟姉妹」の割合が 64.3%となっています。



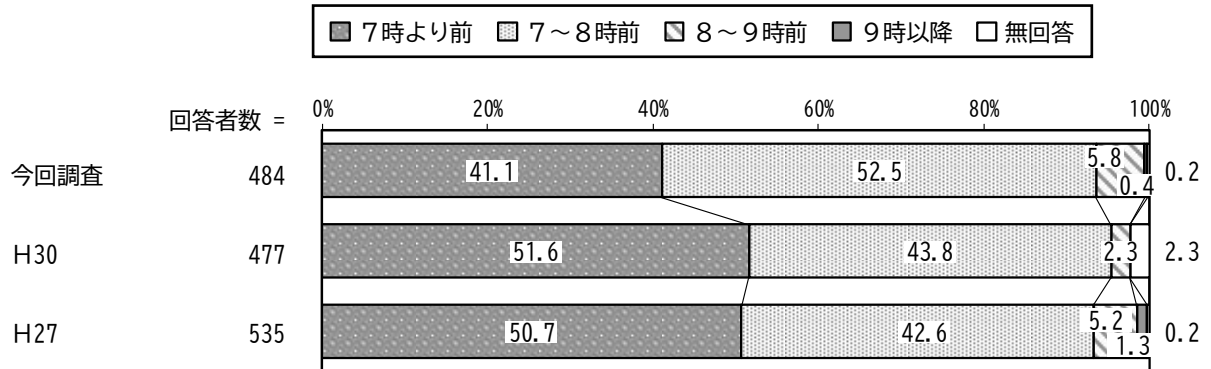
(2) 健康のことについて

問1 普段お子さんは、何時に起きて、何時に寝ますか？またお昼寝は何時間しますか？

1. 起床時間

「7～8時前」の割合が52.5%と最も高く、次いで「7時より前」の割合が41.1%となっています。

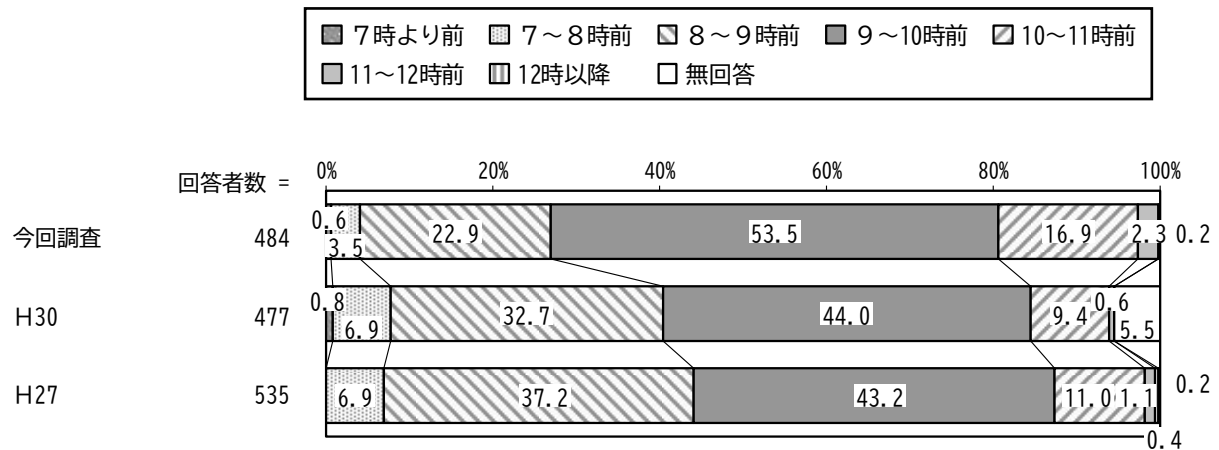
平成30年度調査と比較すると、「7～8時前」の割合が増加し、「7時より前」の割合が減少しています。



2. 就寝時間

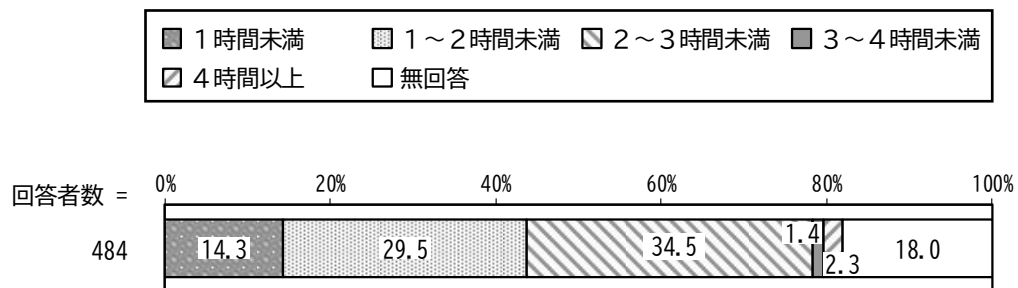
「9～10時前」の割合が53.5%と最も高く、次いで「8～9時前」の割合が22.9%、「10～11時前」の割合が16.9%となっています。

平成27年度調査、平成30年度調査と比較すると、「8～9時前」の割合が減少し、「9～10時前」の割合が増加傾向となっています。



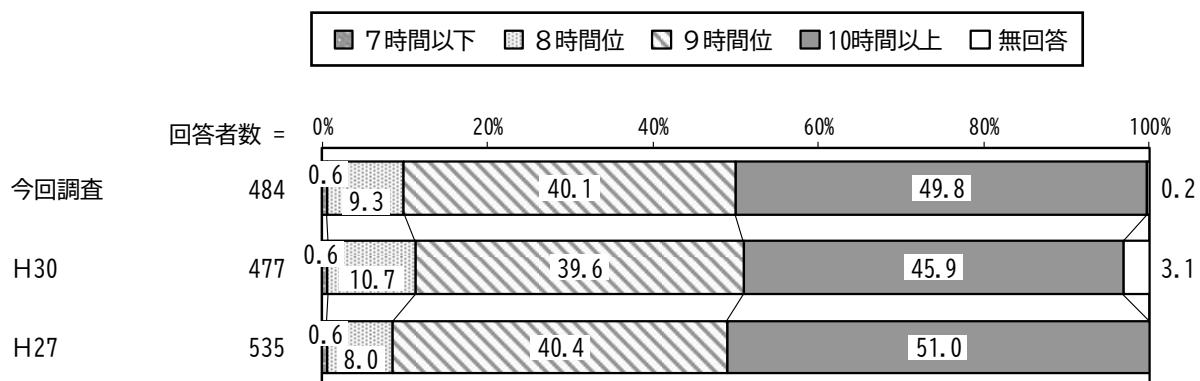
3. 昼寝時間

「2～3時間未満」の割合が34.5%と最も高く、次いで「1～2時間未満」の割合が29.5%、「1時間未満」の割合が14.3%となっています。



4. 睡眠時間

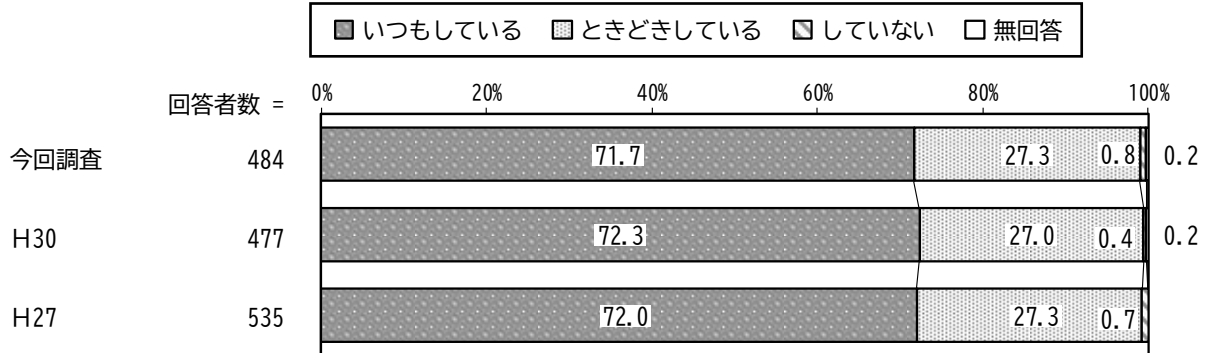
「10時間以上」の割合が49.8%と最も高く、次いで「9時間位」の割合が40.1%となっています。



問2 身体をよく動かした遊び（外遊び等）をしていますか？

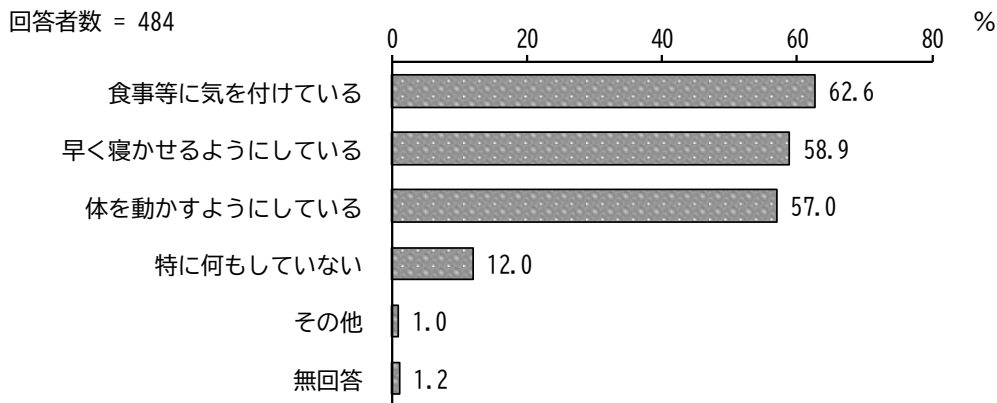
「いつもしている」の割合が71.7%と最も高く、次いで「ときどきしている」の割合が27.3%となっています。

平成27年度調査、平成30年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



問3 お子さんの健康のためにしていることはありますか？（複数回答可）

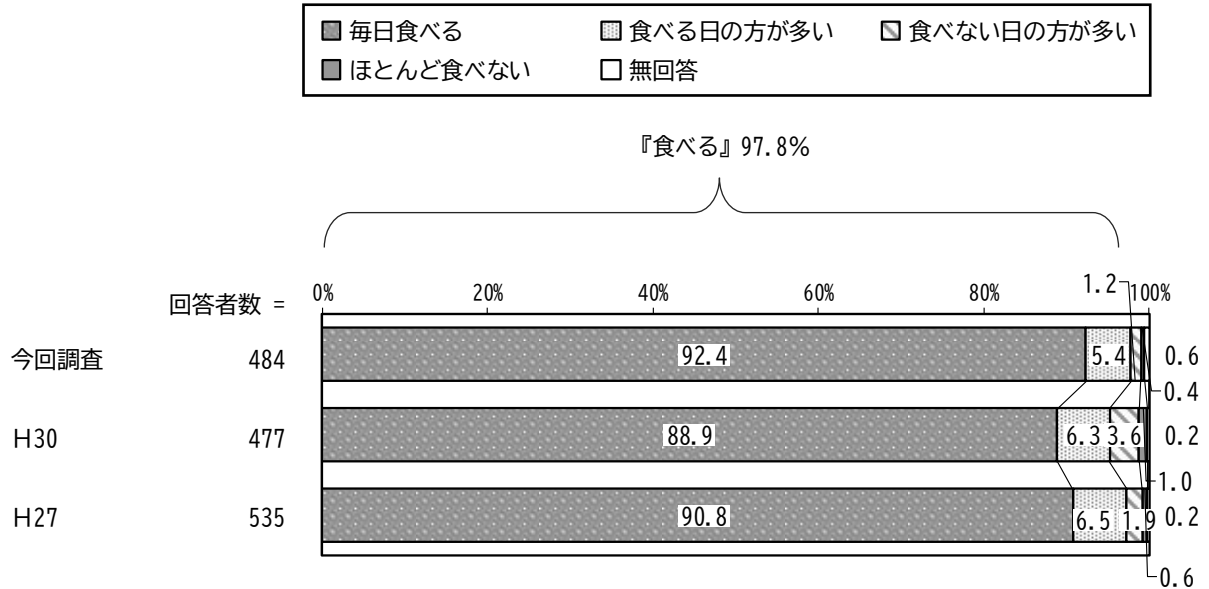
「食事等に気を付けている」の割合が62.6%と最も高く、次いで「早く寝かせるようにしている」の割合が58.9%、「体を動かすようにしている」の割合が57.0%となっています。



(3) 朝食について

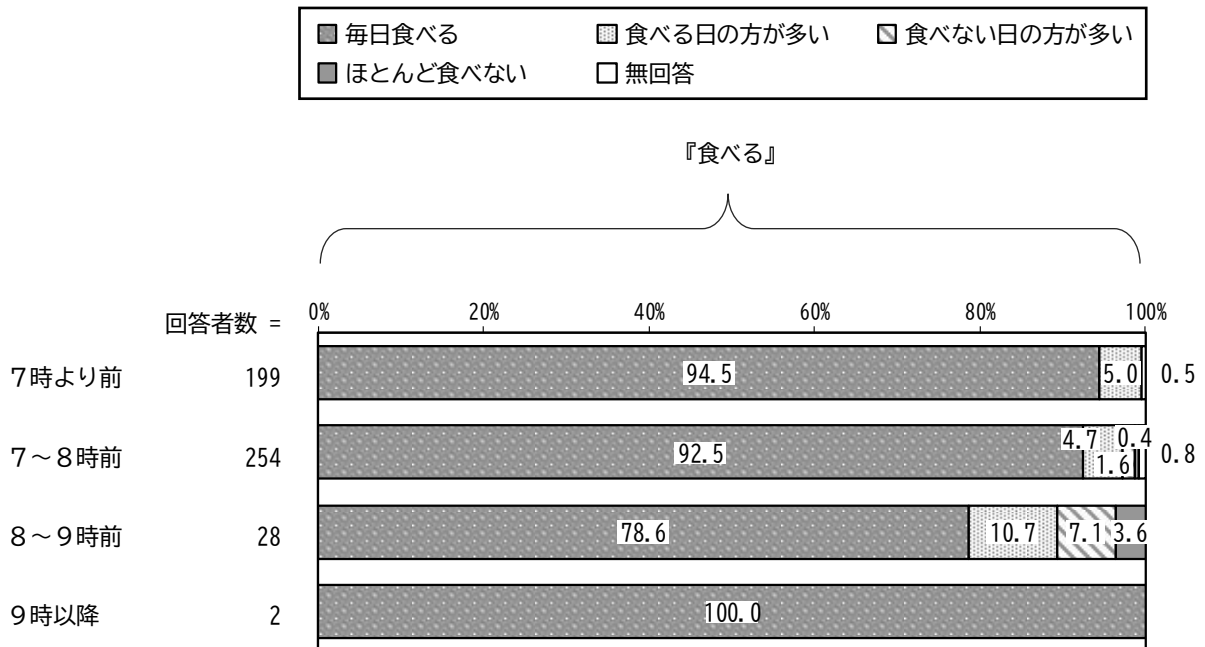
○問4 お子さんは、朝食を食べますか？

「毎日食べる」の割合が 92.4%と最も高くなっています。「毎日食べる」と「食べる日のほうが多い」をあわせた“食べる”人の割合は 97.8%となっています。



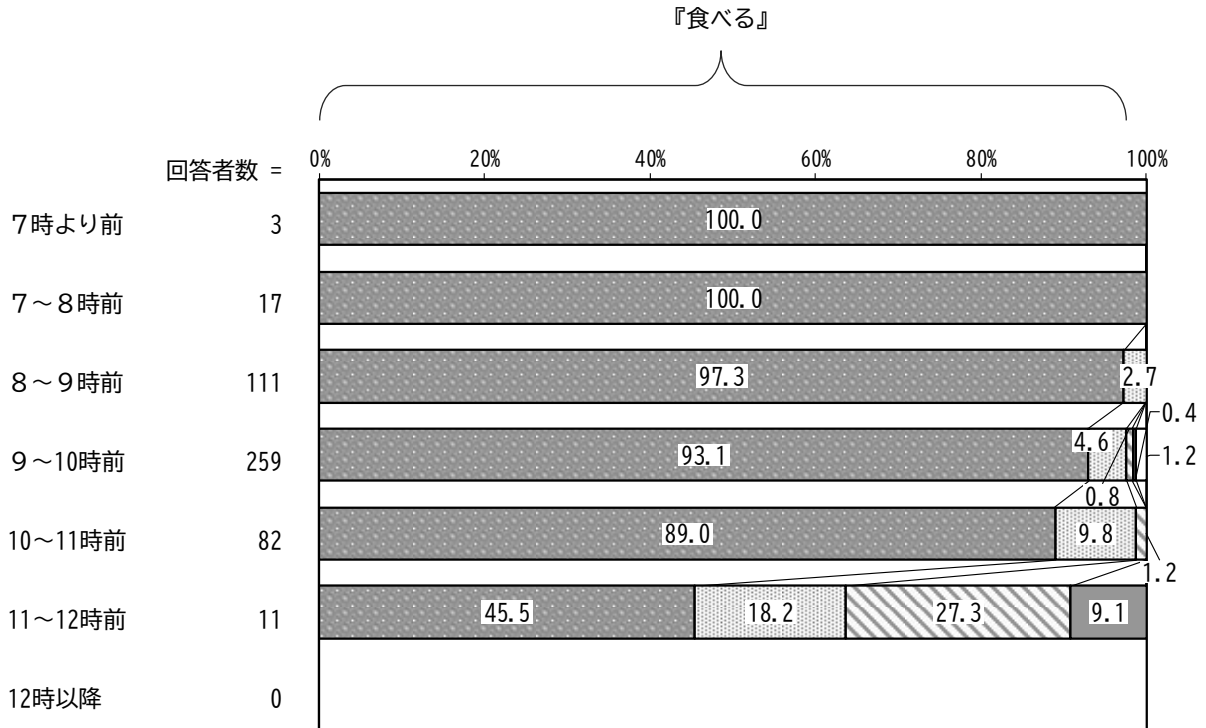
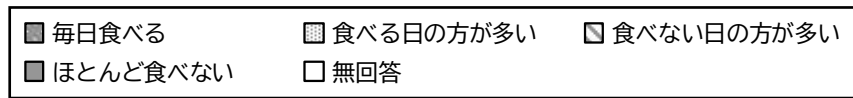
【起床時間別】

起床時間別にみると、起床時間が遅くなるにつれ朝食を“食べる”の割合が低くなる傾向にあり、8～9時前に起きる人では8割未満となっています。



【就寝時間別】

就寝時間別にみると、就寝時間が遅くなるにつれ“食べる”の割合が低くなる傾向となっています。



【問4で「食べない日の方が多い」、「ほとんど食べない」と答えた人にお聞きします。】

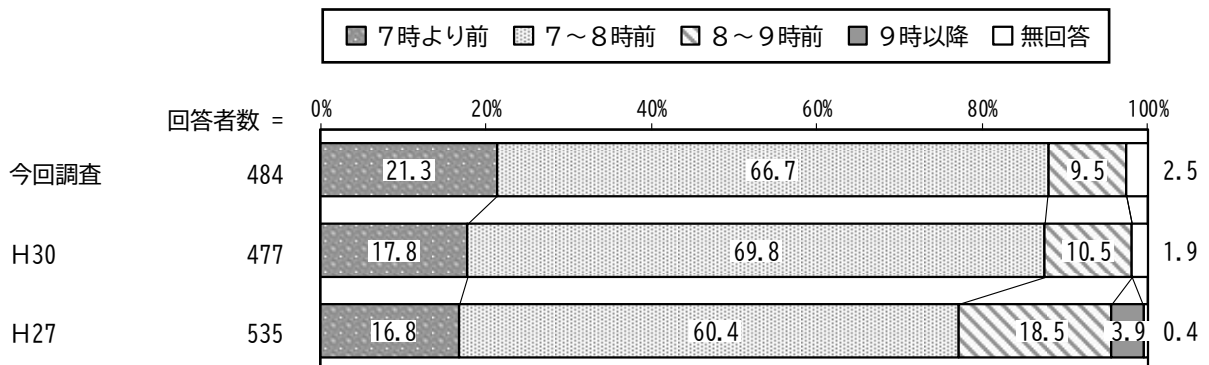
問5 食べない理由は何ですか？

「食べたがらない」が6件となっています。

問6 お子さんは、朝食を普段何時に食べますか？

「7～8時前」の割合が66.7%と最も高く、次いで「7時より前」の割合が21.3%となっています。

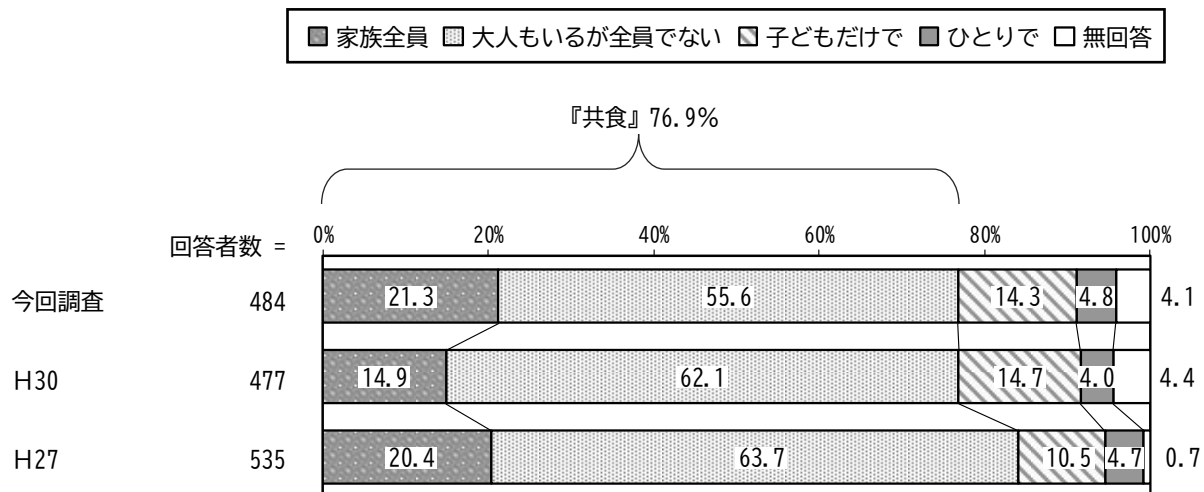
平成27年度調査、平成30年度調査と比較すると、「7時より前」の割合が増加傾向となっています。



○問7 お子さんは、朝食を普段誰と一緒に食べますか？

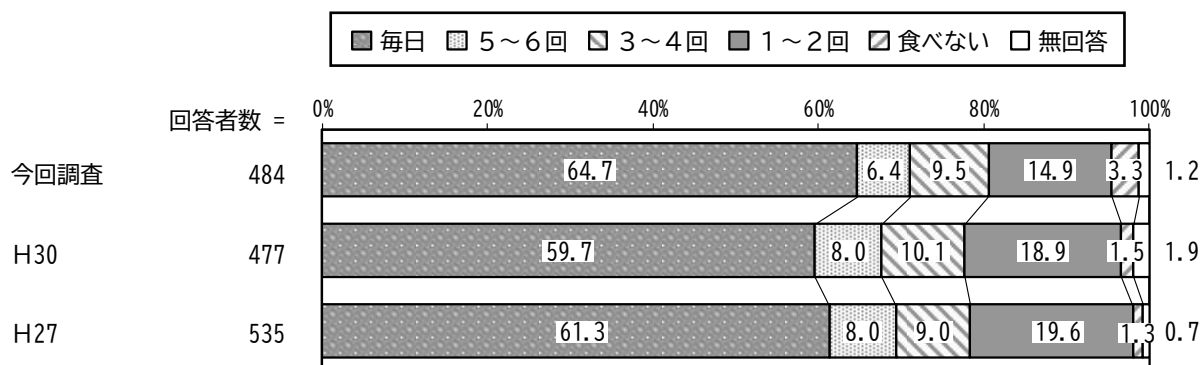
「大人もいるが全員でない」の割合が 55.6%と最も高く、次いで「家族全員」の割合が 21.3%、「子どもだけで」の割合が 14.3%となっています。「家族全員」と「大人もいるが全員でない」をあわせた“共食”の割合は 76.9%となっています。

平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、“共食”の割合は、平成 27 年度より減少しています。



問8 お子さんが朝食を家族と食べるのは、週に何回位ですか？

「毎日」の割合が 64.7%と最も高く、次いで「1～2回」の割合が 14.9%となっています。平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「毎日」の割合が増加しています。

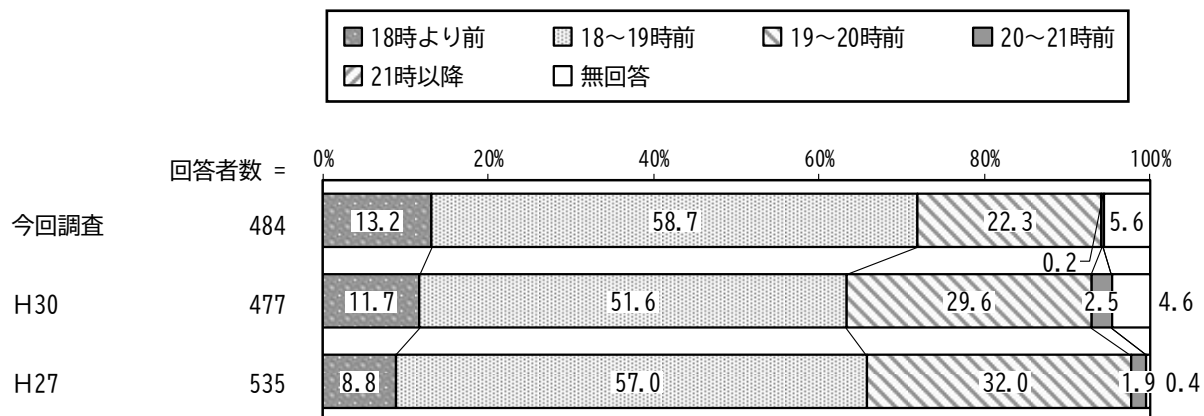


(4) 夕食について

問9 お子さんは、夕食を普段何時に食べますか？

「18～19時前」の割合が58.7%と最も高く、次いで「19～20時前」の割合が22.3%、「18時より前」の割合が13.2%となっています。

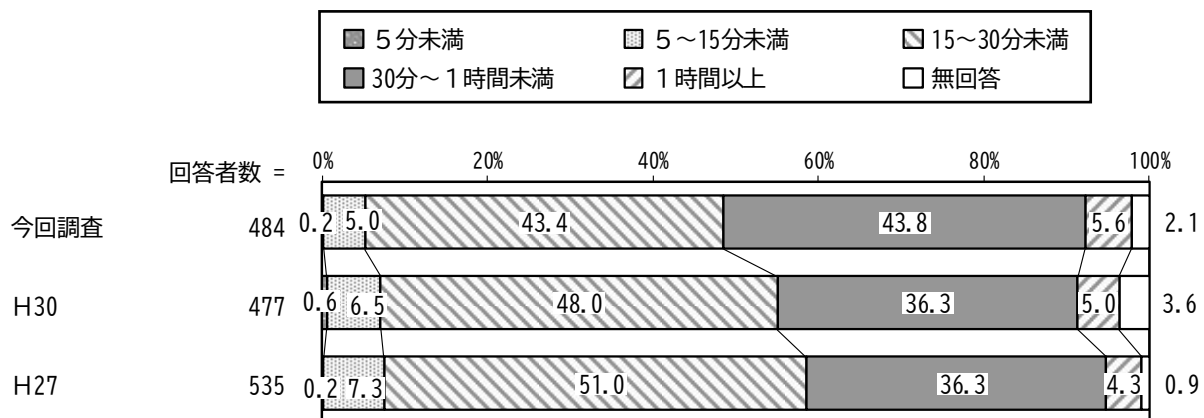
平成27年度調査、平成30年度調査と比較すると、「18時より前」「18～19時前」をあわせた「19時前」の割合が増加傾向となっています。



問10 お子さんは、夕食にどの位の時間がかかりますか？

「30分～1時間未満」の割合が43.8%と最も高く、次いで「15～30分未満」の割合が43.4%となっています。

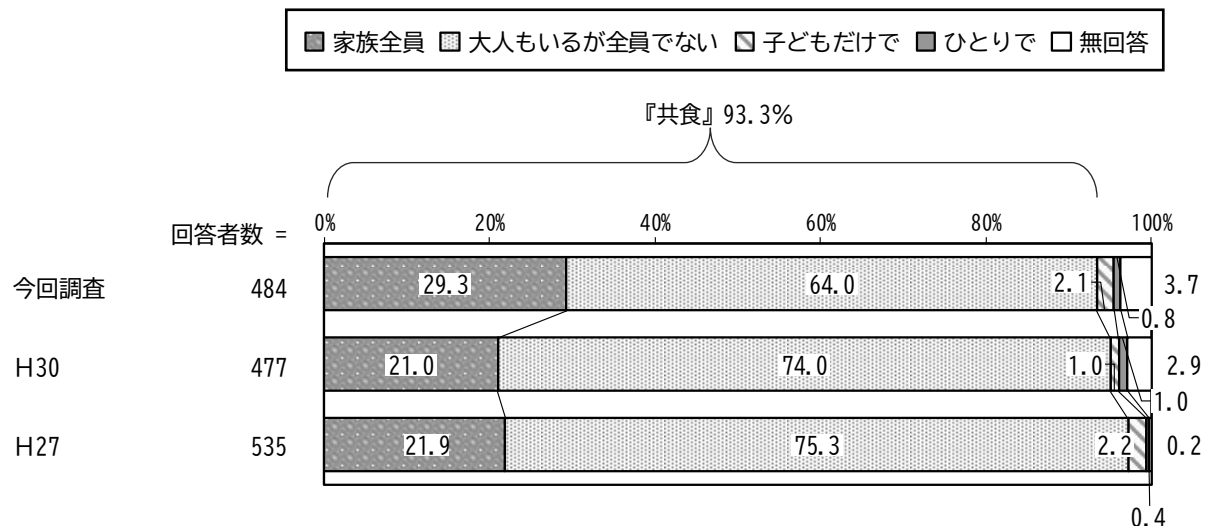
平成27年度調査、平成30年度調査と比較すると、「5分未満」から「15～30分未満」をあわせた「30分未満」の割合が減少傾向となっています。



○問11 お子さんは、夕食を普段誰と一緒に食べますか？

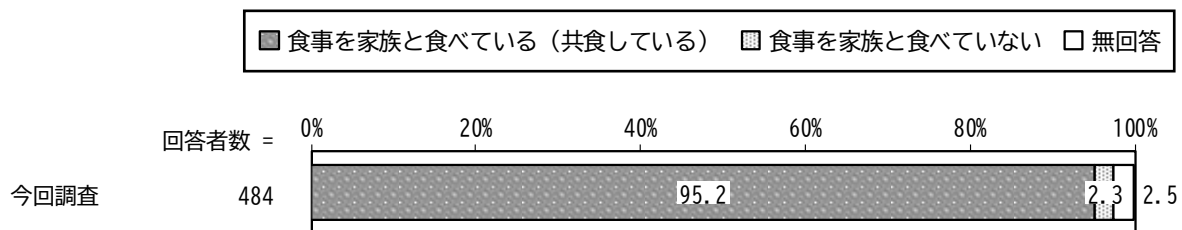
「大人もいるが全員でない」の割合が64.0%と最も高く、次いで「家族全員」の割合が29.3%となっています。「家族全員」と「大人もいるが全員でない」をあわせた“共食”の割合は93.3%となっています。

平成30年度調査と比較すると、「家族全員」の割合が増加し、「大人もいるが全員でない」の割合が減少しています。



○共食の状況

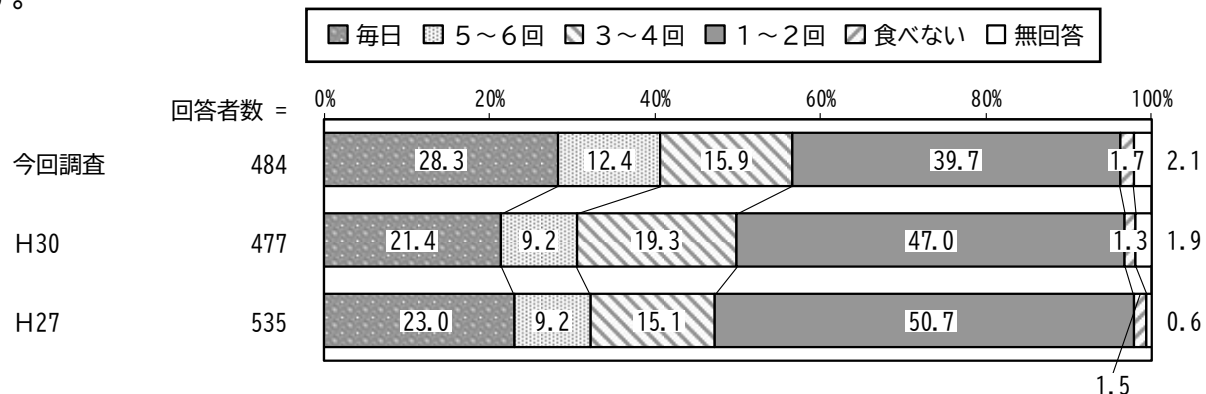
問4、問11で「家族全員」または「大人もいるが全員でない」と回答した人の割合をみると、「食事を家族と食べている（共食している）」の割合は95.2%となっています。



問12 夕食を家族そろって食べるのは、週に何回位ですか？

「1～2回」の割合が39.7%と最も高く、次いで「毎日」の割合が28.3%、「3～4回」の割合が15.9%となっています。

平成30年度調査と比較すると、「毎日」の割合が増加し、「1～2回」の割合が減少しています。

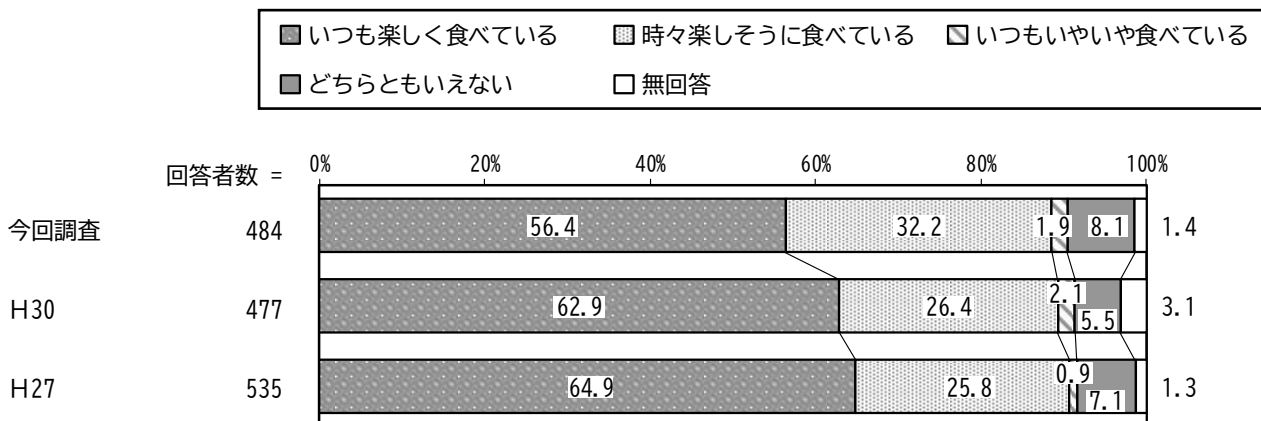


(5) 食生活全般について

問 13 お子さんは、食事を楽しく食べていますか？

「いつも楽しく食べている」の割合が 56.4%と最も高く、次いで「時々楽しそうに食べている」の割合が 32.2%となっています。

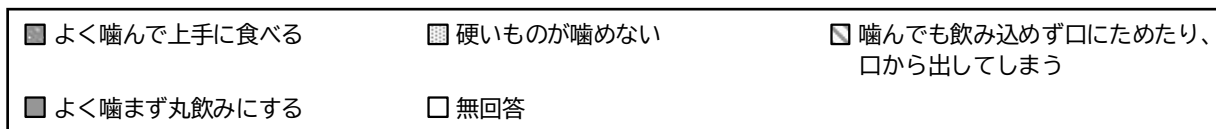
平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「時々楽しそうに食べている」の割合が増加し、「いつも楽しく食べている」の割合が減少する傾向となっています。



問 14 お子さんは、食事を奥歯でよく噛んで食べていますか？

「よく噛んで上手に食べる」の割合が 75.6%と最も高くなっています。

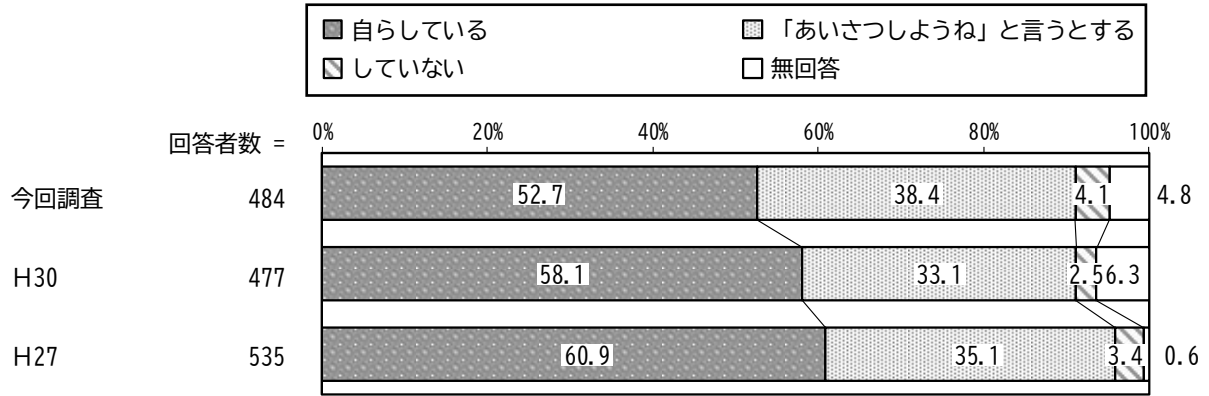
平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「硬いものが噛めない」の割合が減少傾向となっています。



問15 お子さんは、食事のとき、”いただきます””ごちそうさま”のあいさつをしていますか？

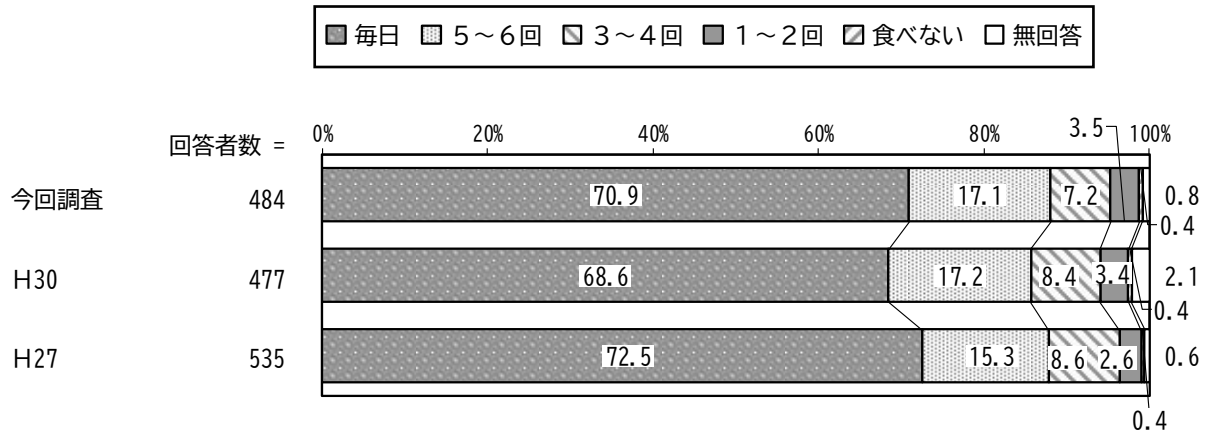
「自らしている」の割合が52.7%と最も高く、次いで「『あいさつしようね』と言うとする」の割合が38.4%となっています。

平成30年度調査と比較すると、「『あいさつしようね』と言うとする」の割合が増加し、「自らしている」の割合が減少する傾向となっています。



問16 お子さんは、おやつを週に何回位食べますか？

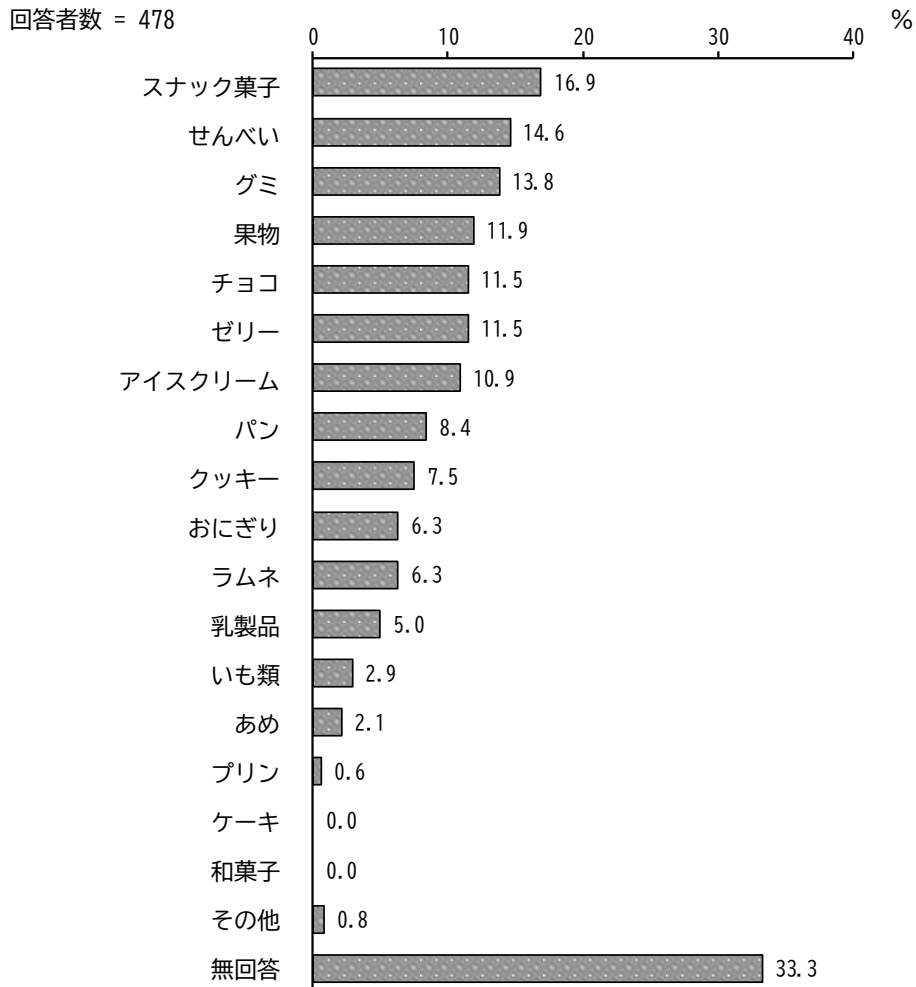
「毎日」の割合が70.9%と最も高く、次いで「5～6回」の割合が17.1%となっています。



【問16で「毎日」～「1～2回」と答えた方にお聞きします。】

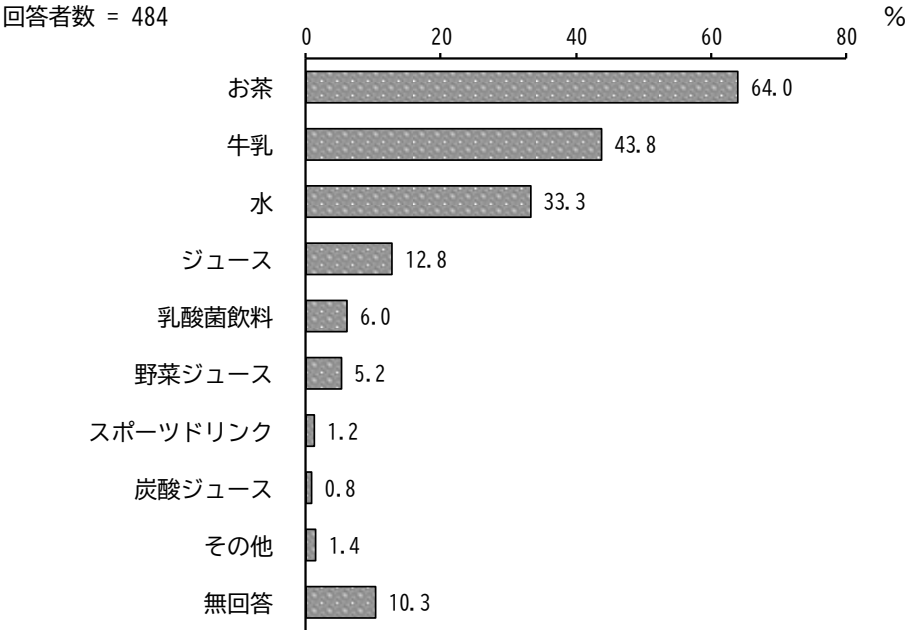
問17 お子さんが普段よく食べるおやつ（間食）は次のうちどれですか？多いものを2つ選んでください。

「スナック菓子」の割合が16.9%と最も高く、次いで「せんべい」の割合が14.6%、「グミ」の割合が13.8%となっています。



問18 お子さんが、普段よく飲んでいる飲み物は次のうちどれですか？多いものを2つ選んでください。

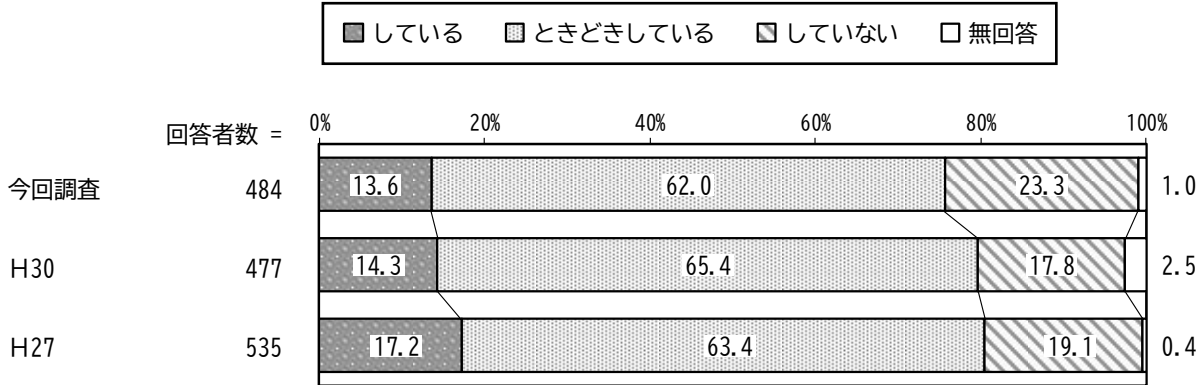
「お茶」の割合が64.0%と最も高く、次いで「牛乳」の割合が43.8%、「水」の割合が33.3%となっています。



問19 お子さんに、食事の支度や料理の手伝いをさせるようにしていますか？

「ときどきしている」の割合が62.0%と最も高く、次いで「していない」の割合が23.3%、「している」の割合が13.6%となっています。

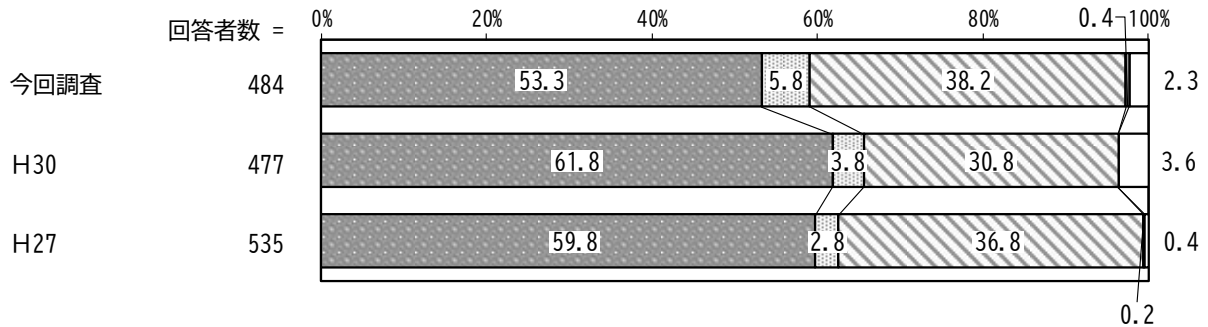
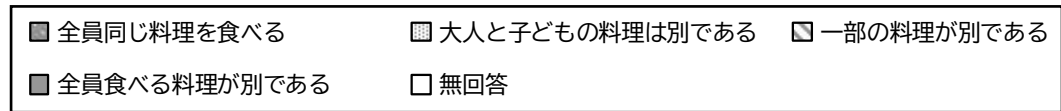
平成27年度調査、平成30年度調査と比較すると、「している」の割合が減少傾向となっています。



問 20 家族そろってご家庭で食事をするとき、同じ料理を食べていますか？

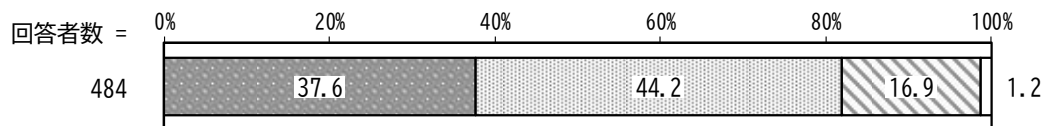
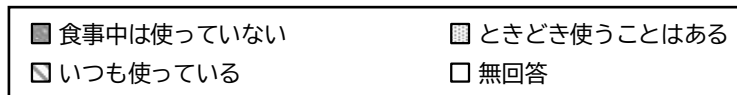
「全員同じ料理を食べる」の割合が 53.3%と最も高く、次いで「一部の料理が別である」の割合が 38.2%となっています。

平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「一部の料理が別である」の割合が増加し、「全員同じ料理を食べる」の割合が減少しています。



問 21 お子さんが食事をしているとき、テレビ・スマートフォン・携帯電話等を使っていますか？

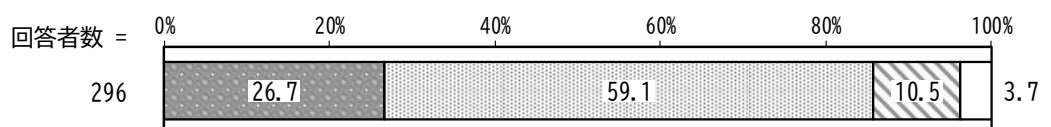
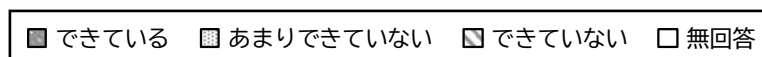
「ときどき使うことはある」の割合が 44.2%と最も高く、次いで「食事中は使っていない」の割合が 37.6%、「いつも使っている」の割合が 16.9%となっています。



【問 21 で「ときどき使うことはある」または「いつも使っている」と答えた方にお聞きします。】

問 22 お子さんは食事に集中できていますか？

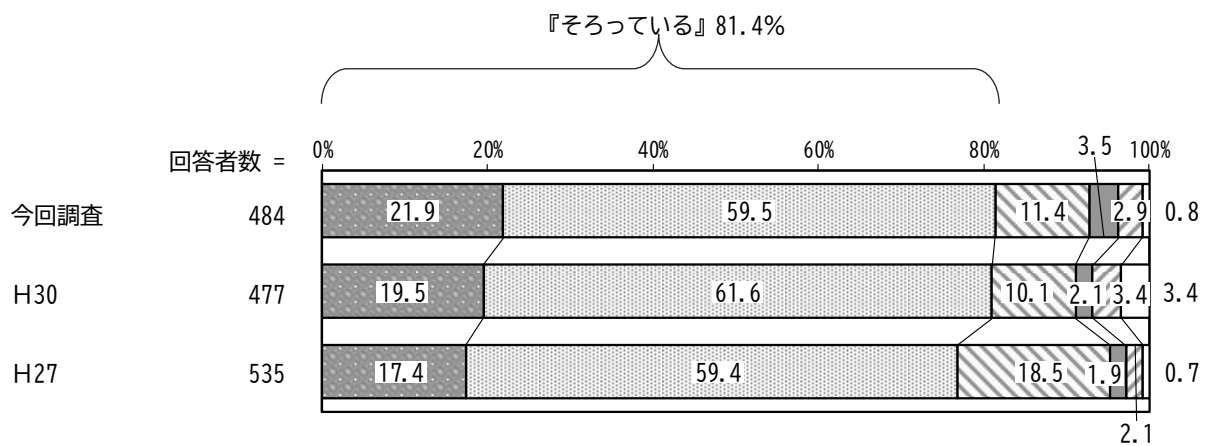
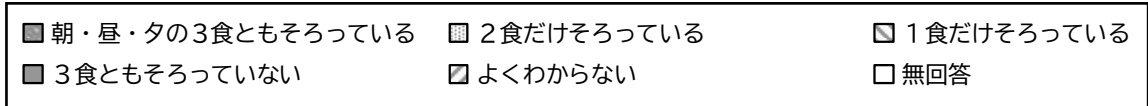
「あまりできていない」の割合が 59.1%と最も高く、次いで「できている」の割合が 26.7%、「できていない」の割合が 10.5%となっています。



○問 23 主食（米・パン・麺などの料理）、主菜（肉・魚・卵・大豆を主材料にした料理）、副菜（主食・主菜以外の料理）のそろった食事をしていますか？

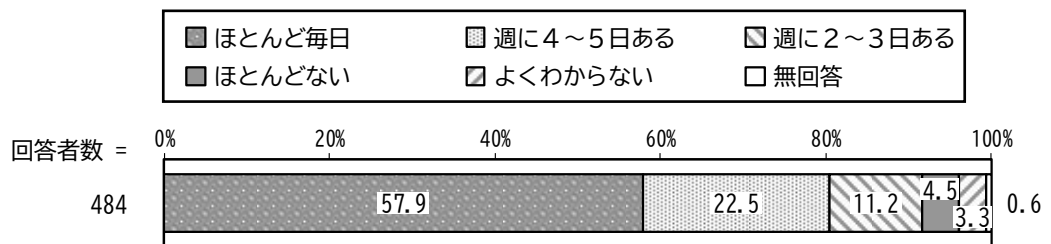
「2食だけそろっている」の割合が59.5%と最も高く、次いで「朝・昼・夕の3食ともそろっている」の割合が21.9%、「1食だけそろっている」の割合が11.4%となっています。「朝・昼・夕の3食ともそろっている」と「2食だけそろっている」をあわせた“そろっている”の割合は81.4%となっています。

平成27年度調査、平成30年度調査と比較すると、「朝・昼・夕の3食ともそろっている」の割合が増加傾向となっています。



問 24 1日に2回以上、主食（米・パン・麺などの料理）、主菜（肉・魚・卵・大豆を主材料にした料理）、副菜（主食・主菜以外の料理）のそろった食事をしていますか？

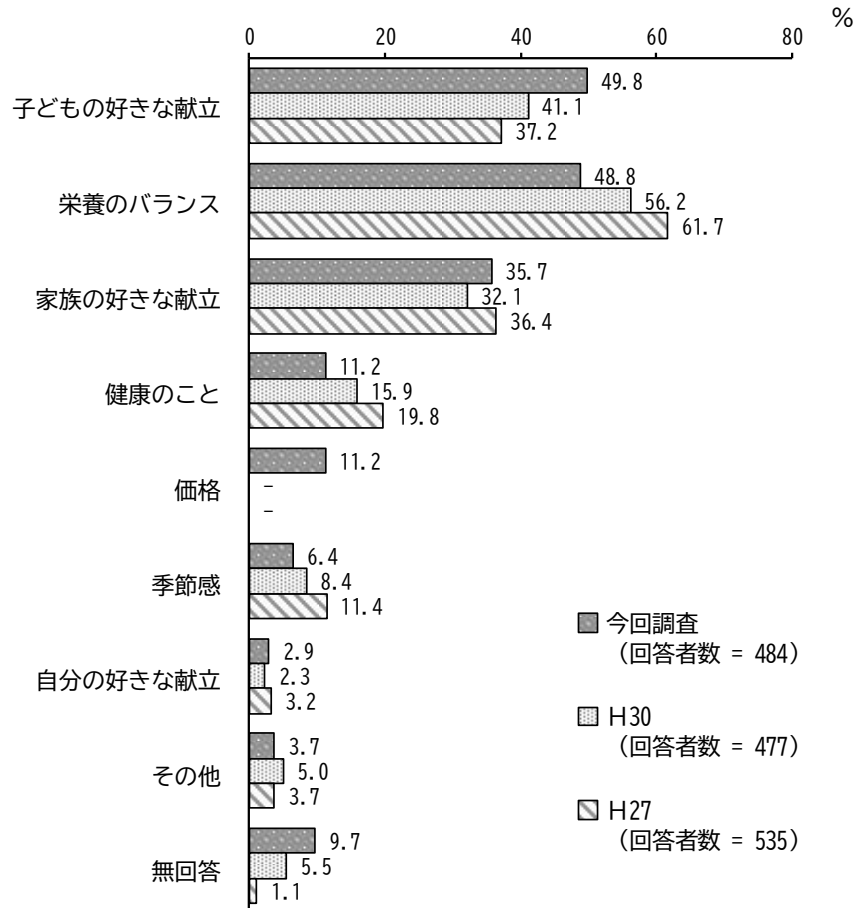
「ほとんど毎日」の割合が57.9%と最も高く、次いで「週に4～5日ある」の割合が22.5%、「週に2～3日ある」の割合が11.2%となっています。



問 25 あなたは、日頃どんなことを考えて献立を立てますか？
 (あてはまるものを2つ選んでください)

「子どもの好きな献立」の割合が49.8%と最も高く、次いで「栄養のバランス」の割合が48.8%、「家族の好きな献立」の割合が35.7%となっています。

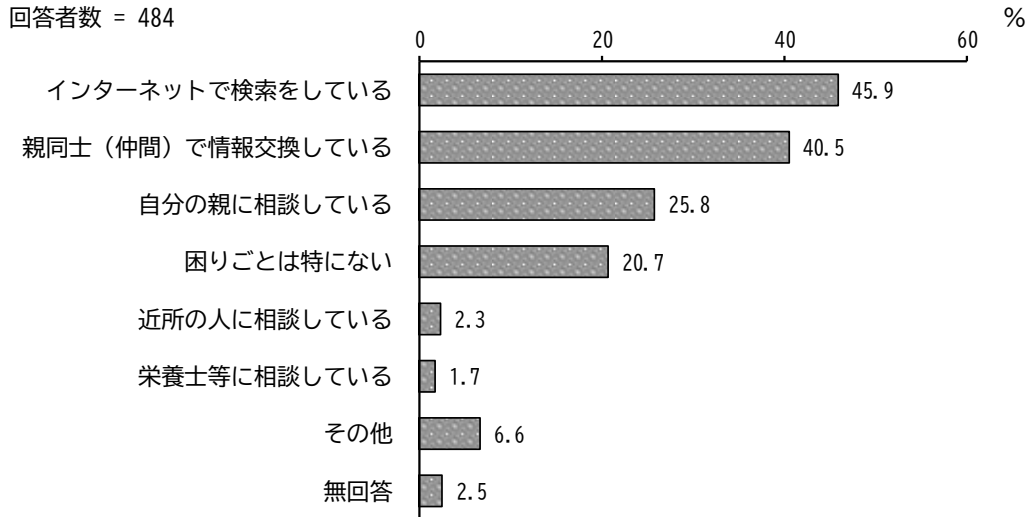
平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「子どもの好きな献立」の割合が増加し、「栄養のバランス」「健康のこと」「季節感」の割合が減少する傾向となっています。



※平成 27 年度調査、平成 30 年度調査には「価格」の選択肢はありませんでした。

問 26 お子さんの食生活で、困りごとがあった場合、どのように解決していますか？

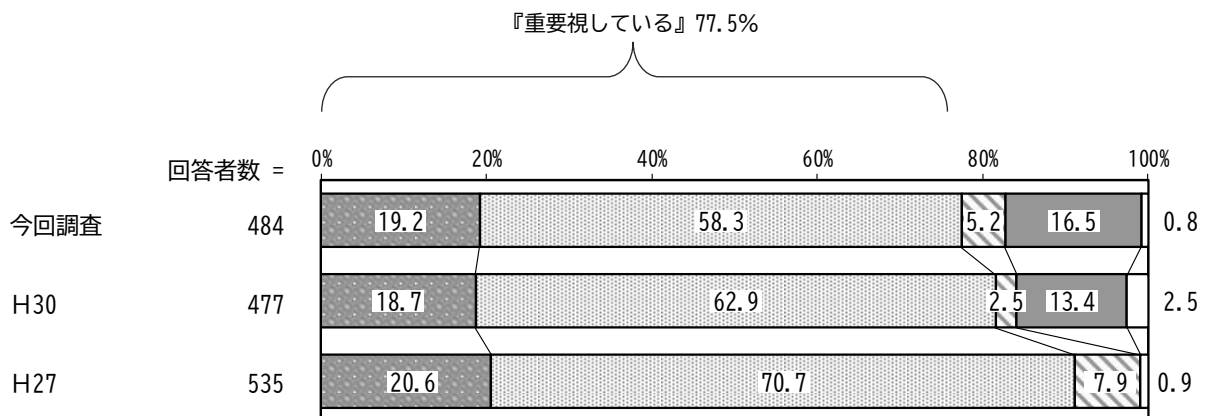
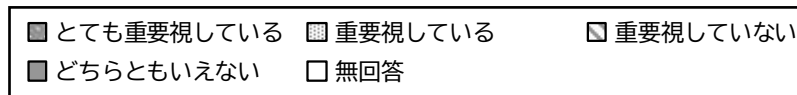
「インターネットで検索をしている」の割合が 45.9%と最も高く、次いで「親同士（仲間）で情報交換している」の割合が 40.5%、「自分の親に相談している」の割合が 25.8%となっています。



問 27 あなたは子育ての中で、食にどのくらい重きをおいていますか？

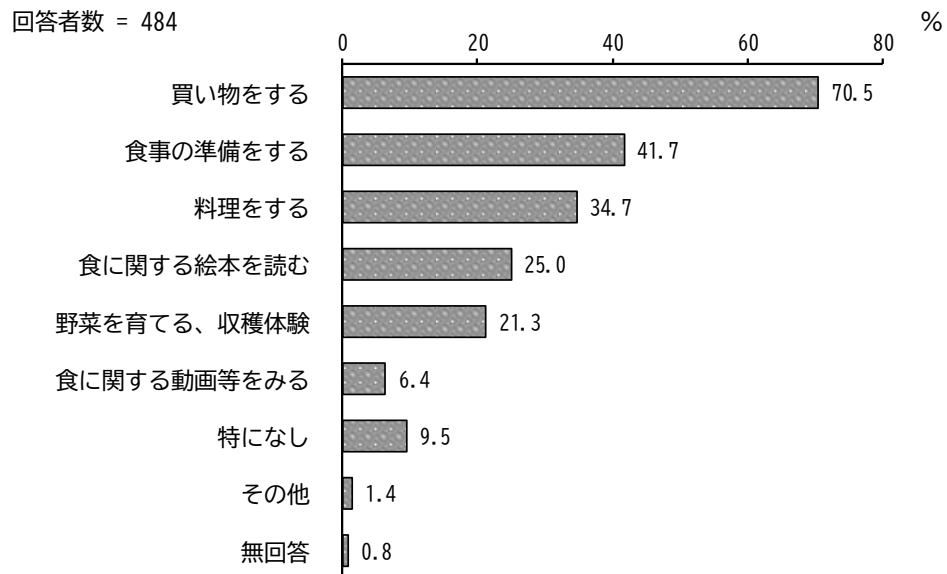
「重要視している」の割合が 58.3%と最も高く、次いで「とても重要視している」の割合が 19.2%、「どちらともいえない」の割合が 16.5%となっています。

平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「とても重要視している」と「重要視している」をあわせた“重要視している”の割合が減少傾向となっています。



問 28 食に関して、お子さんと一緒に日頃行っていることを教えてください。

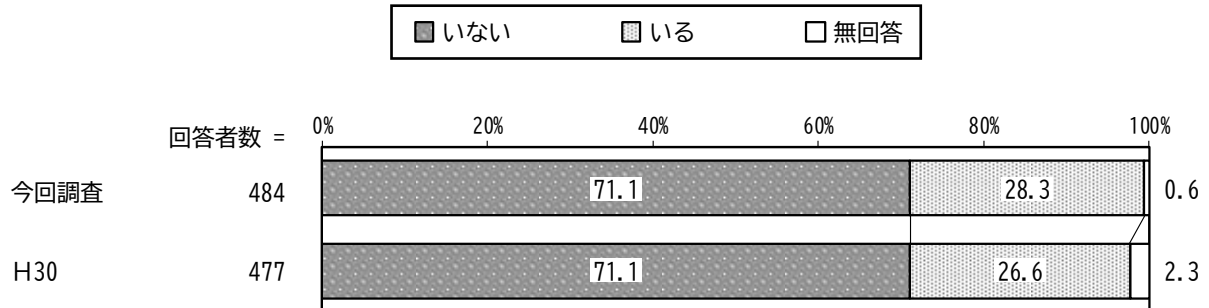
「買い物をする」の割合が 70.5%と最も高く、次いで「食事の準備をする」の割合が 41.7%、「料理をする」の割合が 34.7%となっています。



(6) 喫煙について

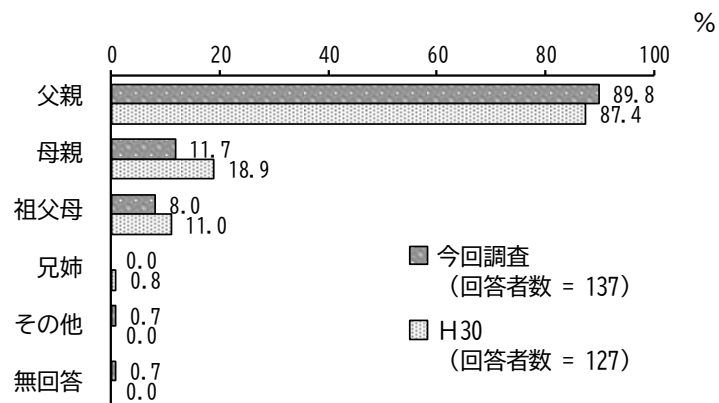
問 29 お子さんと同居する家族の中で、タバコ（加熱式タバコ・電子タバコ・水タバコを含む）を吸う人はいますか？

「いない」の割合が71.1%、「いる」の割合が28.3%となっています。



喫煙者

平成 30 年度調査と比較すると、「母親」の割合が減少しています。



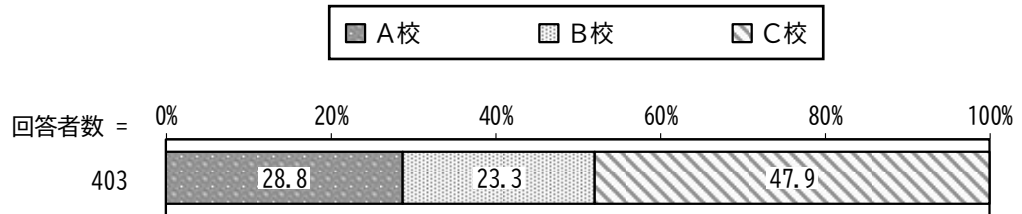
Ⅱ 小学校6年生を対象とした調査

2 小学校6年生

(1) 回答者属性

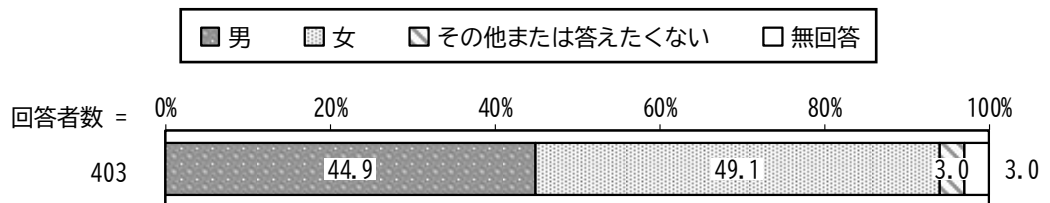
小学校

「A校」が28.8%、「B校」が23.3%、「C校」が47.9%となっています。



F1 性別

「男」の割合が44.9%、「女」の割合が49.1%となっています。



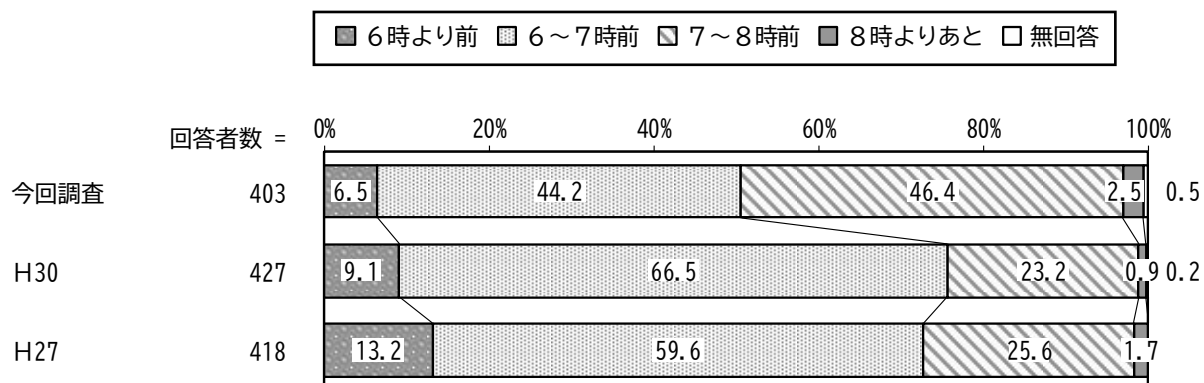
(2) 健康のことについて

問1 ふだん何時に起きて、何時に寝ますか？

1. 起床時間

「7～8時前」の割合が46.4%と最も高く、次いで「6～7時前」の割合が44.2%となっています。

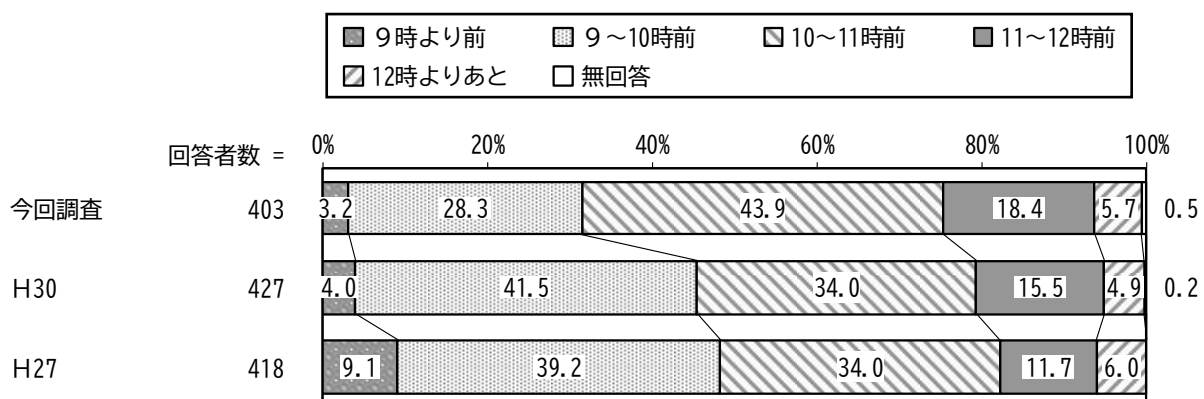
平成27年度調査、平成30年度調査と比較すると、「6時より前」の割合が減少傾向となっています。また、「7～8時前」の割合が増加し、「6～7時前」の割合が減少しています。



2. 就寝時間

「10～11時前」の割合が43.9%と最も高く、次いで「9～10時前」の割合が28.3%、「11～12時前」の割合が18.4%となっています。

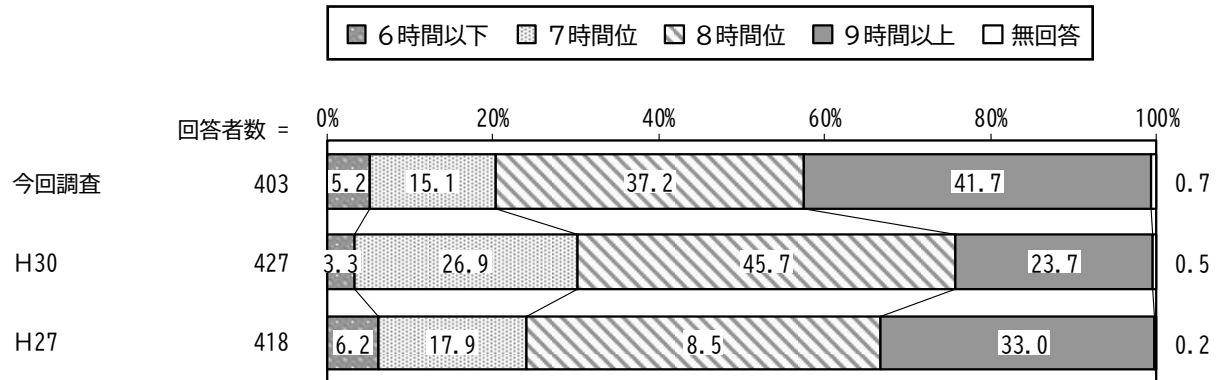
平成27年度調査、平成30年度調査と比較すると、「9時より前」と「9～10時前」「10～11時前」をあわせた“11時前”の割合が減少傾向となっています。



3. 睡眠時間

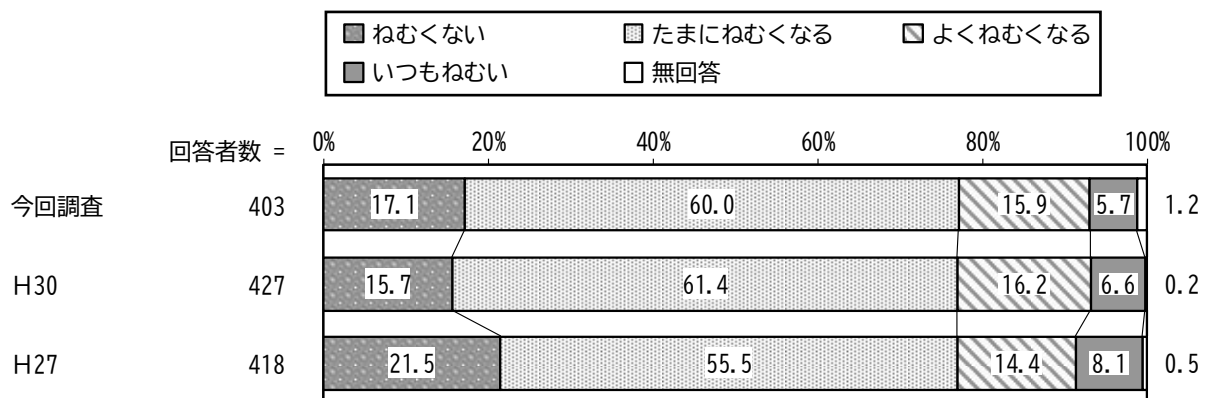
「9時間以上」の割合が41.7%と最も高く、次いで「8時間位」の割合が37.2%、「7時間位」の割合が15.1%となっています。

平成30年度調査と比較すると、「9時間以上」の割合が増加し、「7時間位」「8時間位」の割合が減少しています。



問2 学校でねむくなることがありますか？

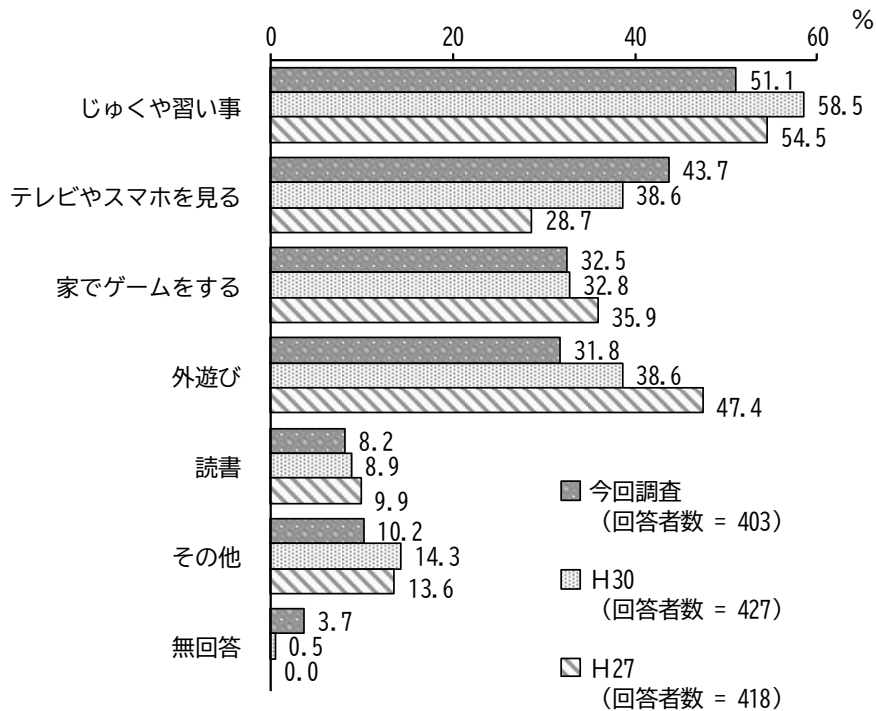
「たまにねむくなる」の割合が60.0%と最も高く、次いで「ねむくない」の割合が17.1%、「よくねむくなる」の割合が15.9%となっています。



問3 放課後または家に帰ってから、ふだんどんなことをして過ごしますか？
 (多いものを2つ選んでください)

「じゅくや習い事」の割合が 51.1%と最も高く、次いで「テレビやスマホを見る」の割合が 43.7%、「家でゲームをする」の割合が 32.5%となっています。

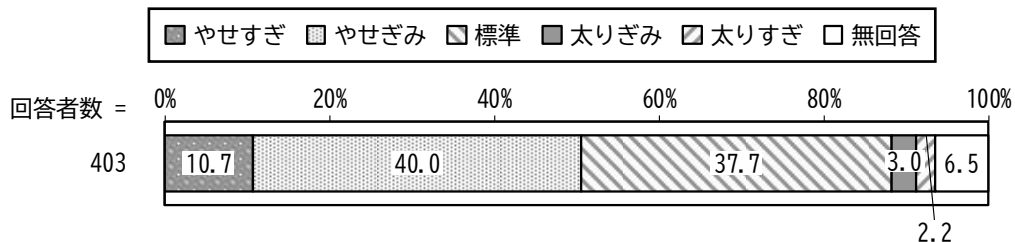
平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「テレビやスマホを見る」の割合が増加し、「外遊び」の割合が減少する傾向がみられます。



問4 あなたの身長と体重を教えてください。

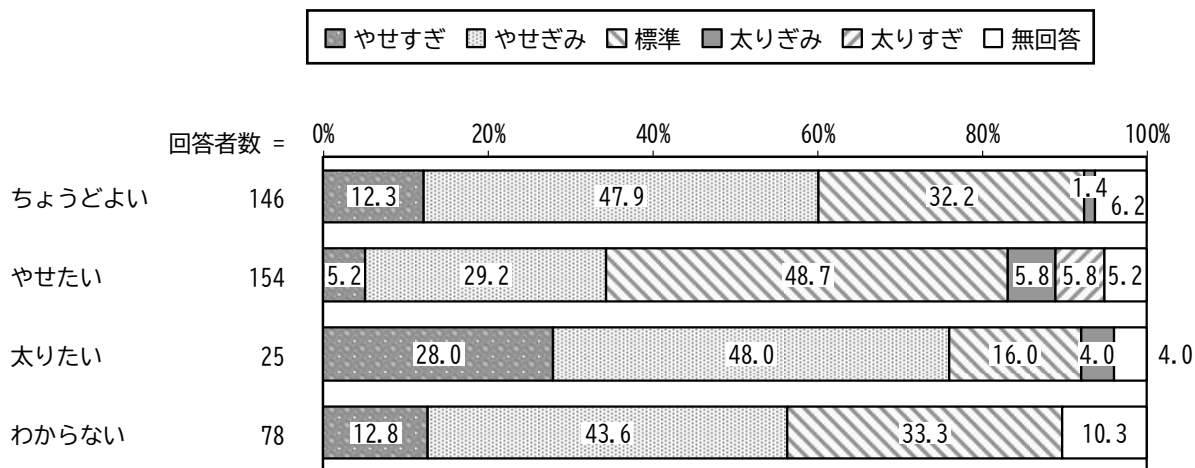
ローレル指数

「やせぎみ」の割合が40.0%と最も高く、次いで「標準」の割合が37.7%、「やせすぎ」の割合が10.7%となっています。



【体重をどう思うか別】

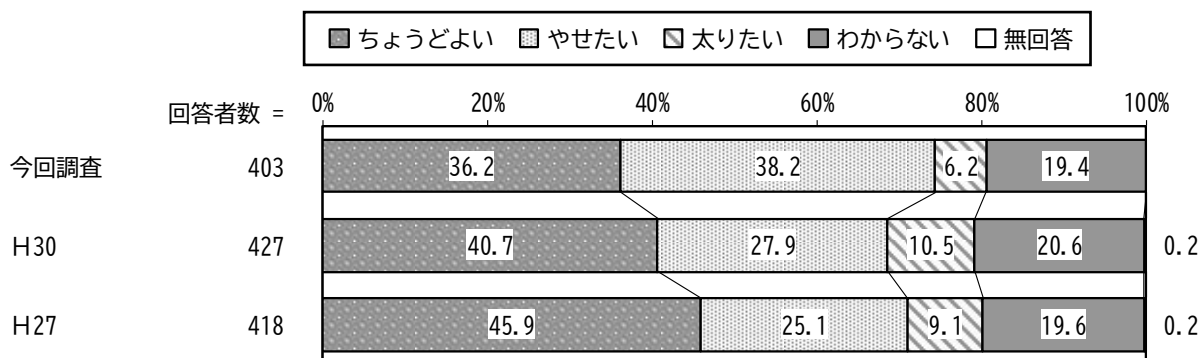
体重をどう思うか別にみると、『太りたい』とと思っている人で「やせすぎ」の割合が高くなっています。また、やせたい人で「標準」「太りぎみ」「太りすぎ」の割合が高くなっています。



問5 あなたは現在の体重をどのように思いますか？

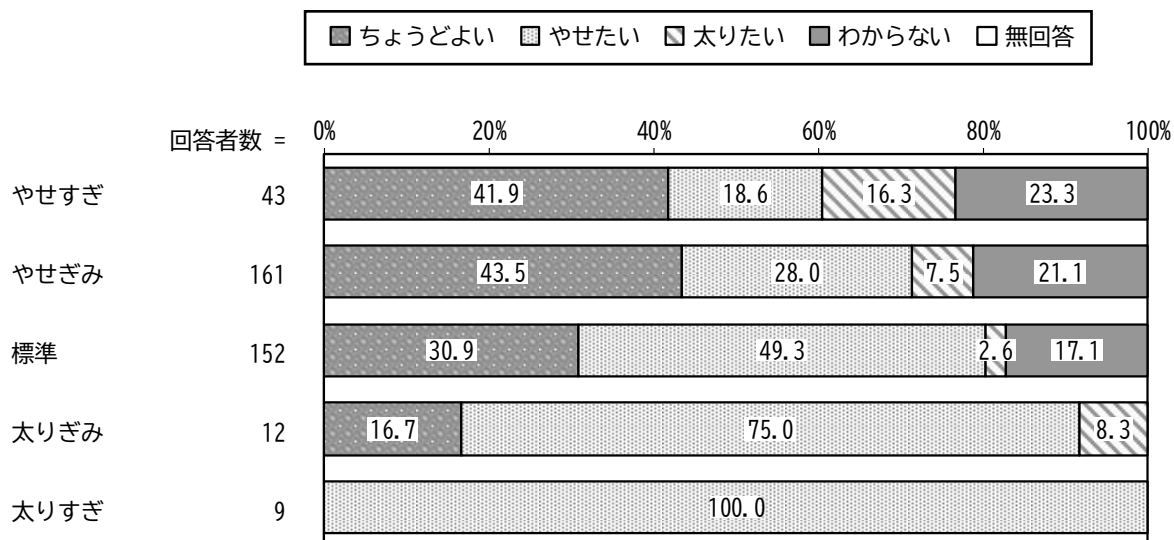
「やせたい」の割合が38.2%と最も高く、次いで「ちょうどよい」の割合が36.2%、「わからない」の割合が19.4%となっています。

平成27年度調査、平成30年度調査と比較すると、「ちょうどよい」の割合が減少し、「やせたい」の割合が増加する傾向となっています。



【ローレル指数別】

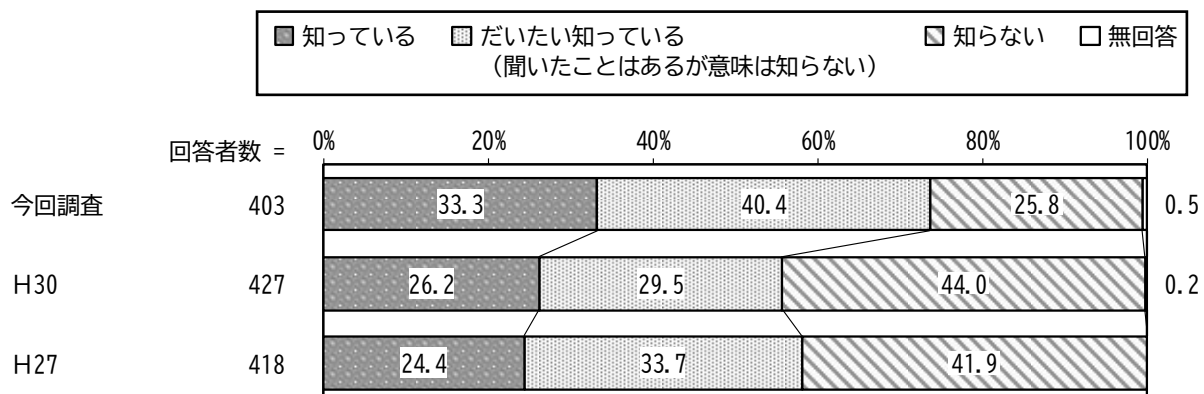
ローレル指数別にみると、ローレル指数が低くなる（やせ傾向に近づく）につれ「ちょうどよい」の割合が高く、ローレル指数が高くなる（肥満傾向に近づく）につれ「やせたい」の割合が高くなる傾向がみられます。また、『やせすぎ』の人で「太りたい」の割合が高くなっています。



問6 生活習慣病のことを知っていますか？

「だいたい知っている（聞いたことはあるが意味は知らない）」の割合が 40.4%と最も高く、次いで「知っている」の割合が 33.3%、「知らない」の割合が 25.8%となっています。

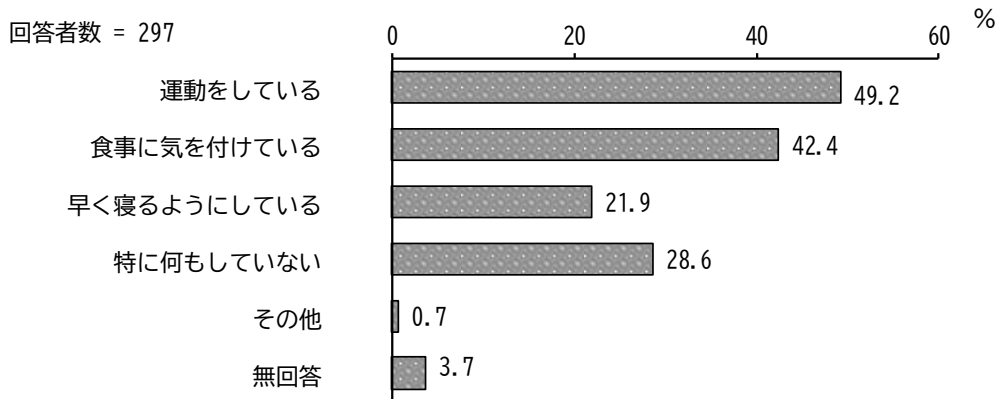
平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「知っている」の割合が増加傾向となっています。



【問6で「知っている」または「だいたい知っている（聞いたことはあるが意味は知らない）」と答えた人にお聞きします。】

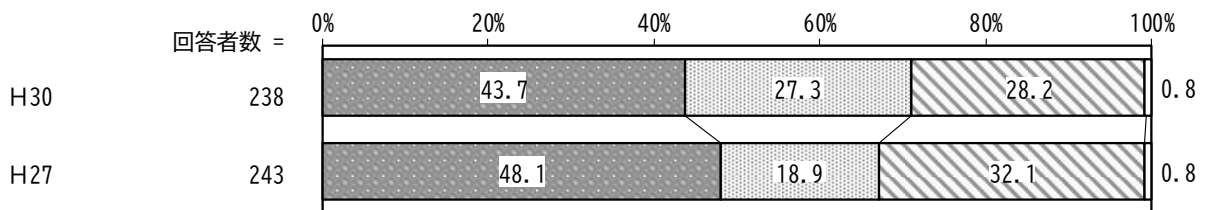
問7 生活習慣病の予防に努めていますか？
 （あてはまるものすべてに○をつけてください）

「運動をしている」の割合が 49.2%と最も高く、次いで「食事に気を付けている」の割合が 42.4%、「特に何もしていない」の割合が 28.6%となっています。



【参考】

■ 生活習慣病にならないよう食事等に注意している	▨ まだ若いので、大人になったら注意しようと思っている
▩ 特にするつもりはない	□ 無回答

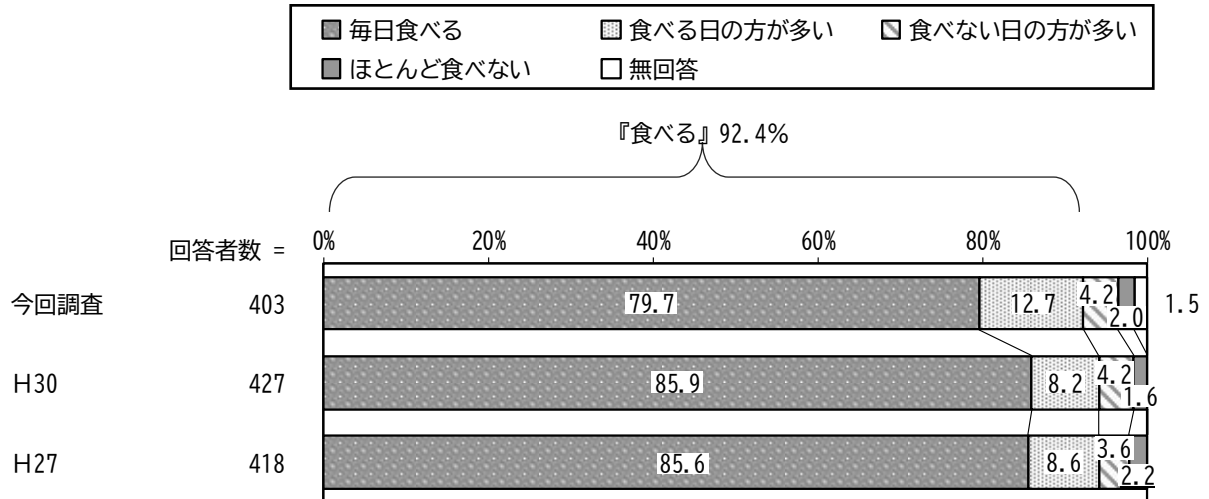


(3) 朝ごはんについて

○問8 あなたは、朝ごはんを食べていますか？

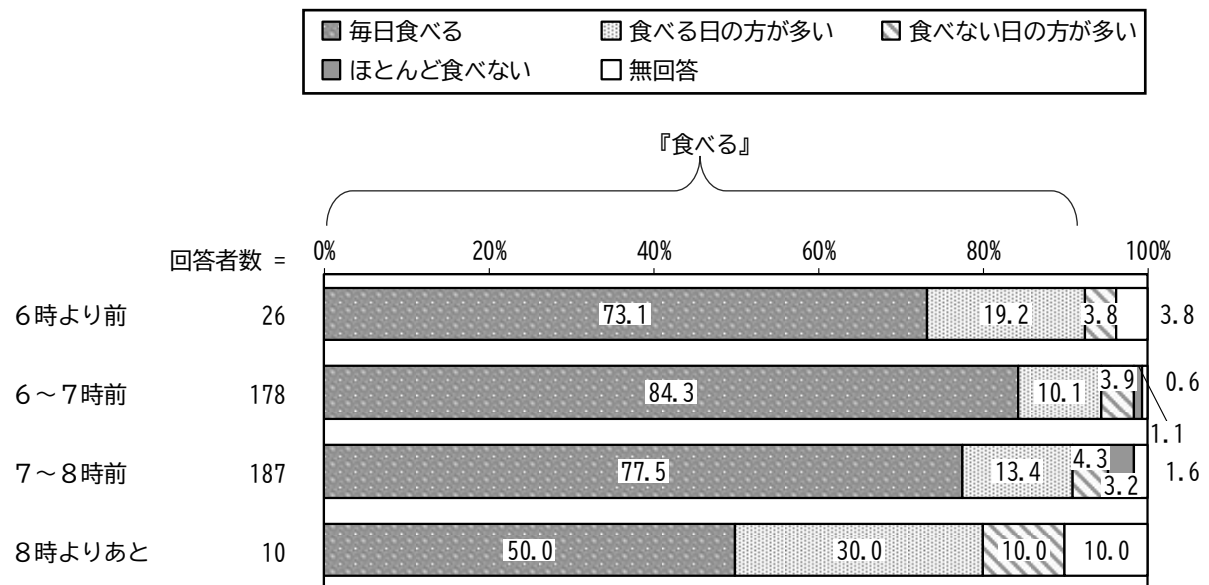
「毎日食べる」の割合が79.7%と最も高く、次いで「食べる日の方が多い」の割合が12.7%となっています。「毎日食べる」と「食べる日の方が多い」をあわせた“食べる”の割合は92.4%となっています。

平成27年度調査、平成30年度調査と比較すると、「毎日食べる」の割合が減少しています。



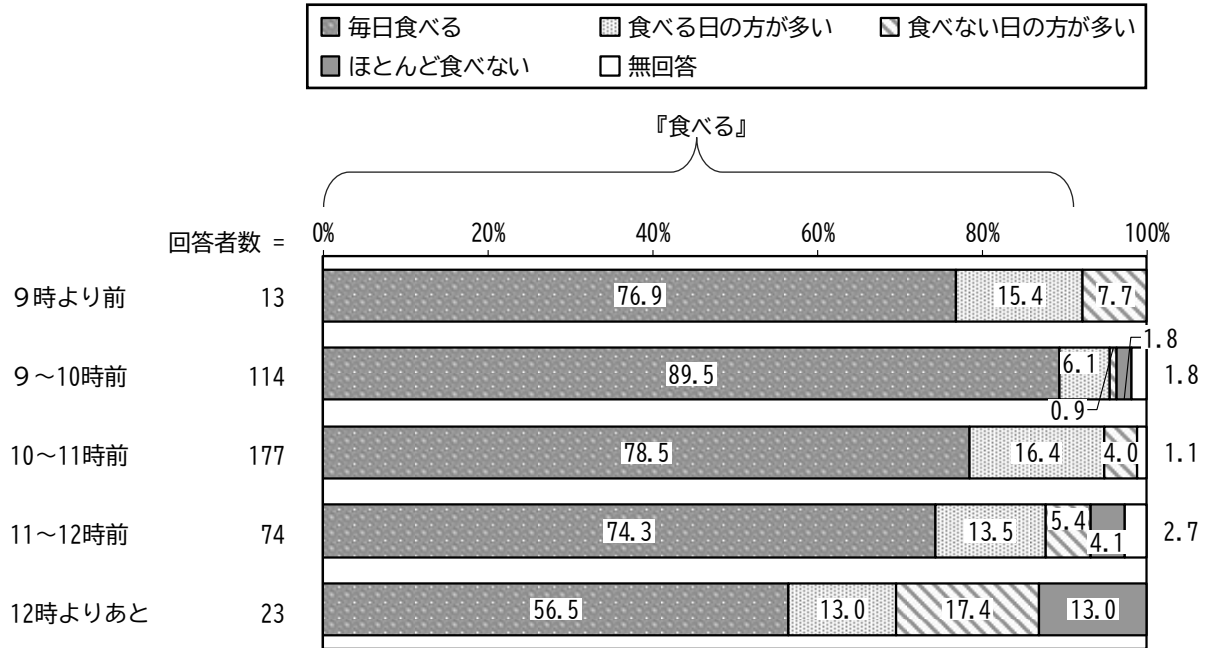
【起床時間別】

起床時間別にみると、『8時よりあと』に起きる人で「毎日食べる」の割合が減っています。



【就寝時間別】

就寝時間別にみると、就寝時間が早くなるにつれ「毎日食べる」の割合が高くなる傾向が見られます。また、『12時よりあと』に寝る人で「食べない日の方が多い」「ほとんど食べない」の割合が高くなっています。

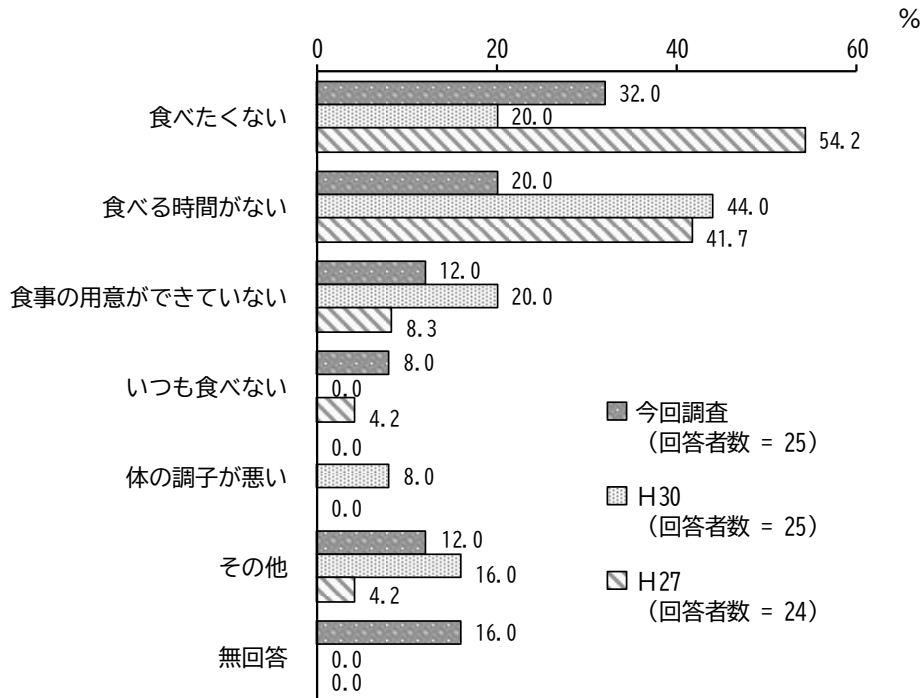


【問8で「食べない日の方が多い」または「ほとんど食べない」と答えた人にお聞きします。】

問9 食べない理由はなんですか？

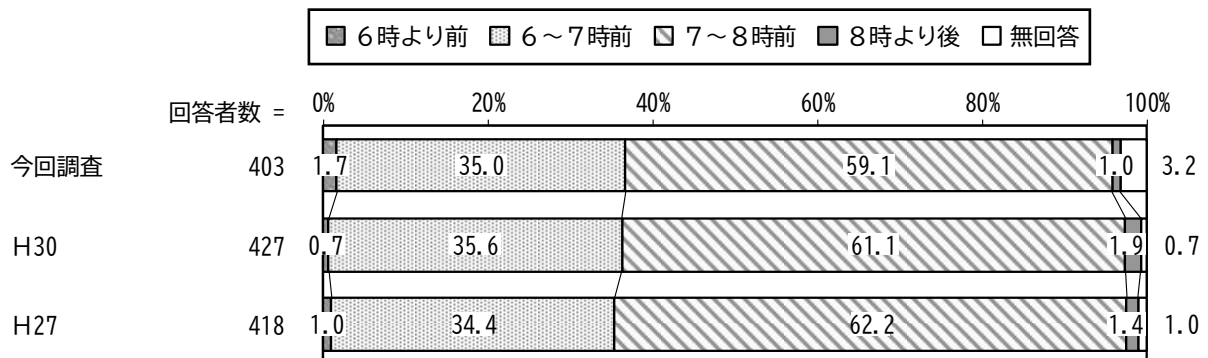
「食べたくない」の割合が32.0%と最も高く、次いで「食べる時間がない」の割合が20.0%、「食事の用意ができていない」の割合が12.0%となっています。

平成30年度調査と比較すると、「食べたくない」「いつも食べない」の割合が増加しています。一方、「食べる時間がない」「食事の用意ができていない」「体の調子が悪い」の割合が減少しています。



問10 朝ごはんは、ふだん何時に食べますか？

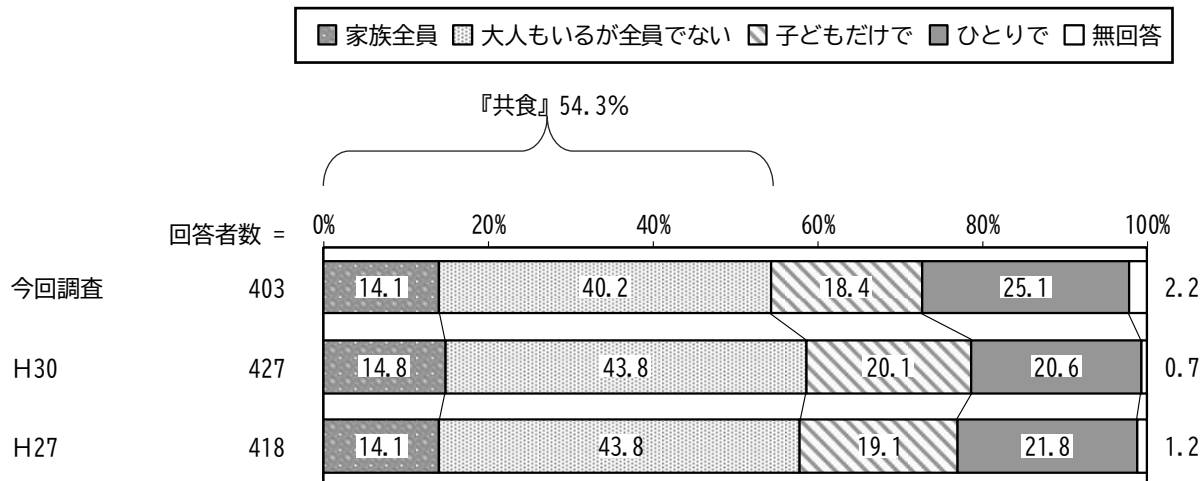
「7～8時前」の割合が59.1%と最も高く、次いで「6～7時前」の割合が35.0%となっています。



○問11 朝ごはんは、ふだんだれといっしょに食べますか？

「大人もいるが全員でない」の割合が40.2%と最も高く、次いで「ひとりで」の割合が25.1%、「子どもだけで」の割合が18.4%となっています。「家族全員」と「大人もいるが全員でない」をあわせた“共食”は54.3%となっています。

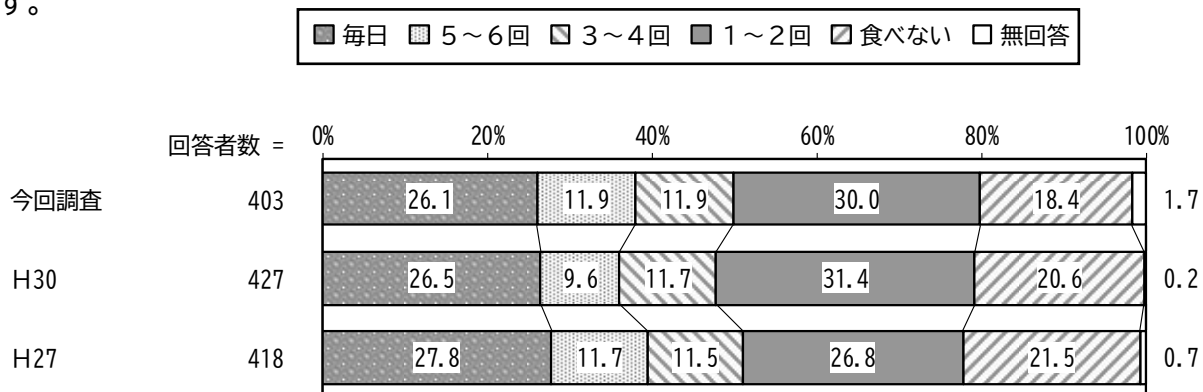
平成27年度調査、平成30年度調査と比較すると、「ひとりで」の割合が増加しています。



問12 朝ごはんを家族と食べるのは、週に何回位ですか？

「1～2回」の割合が30.0%と最も高く、次いで「毎日」の割合が26.1%、「食べない」の割合が18.4%となっています。

平成27年度調査、平成30年度調査と比較すると、「食べない」の割合が減少傾向となっています。

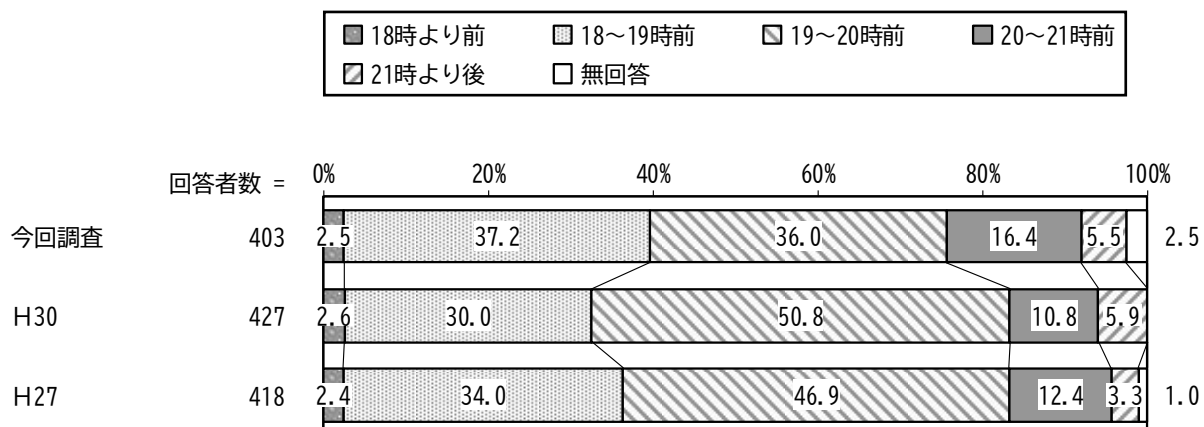


(4) 夕ごはんについて

問 13 夕ごはんは、ふだん何時に食べますか？

「18～19 時前」の割合が 37.2%と最も高く、次いで「19～20 時前」の割合が 36.0%、「20～21 時前」の割合が 16.4%となっています。

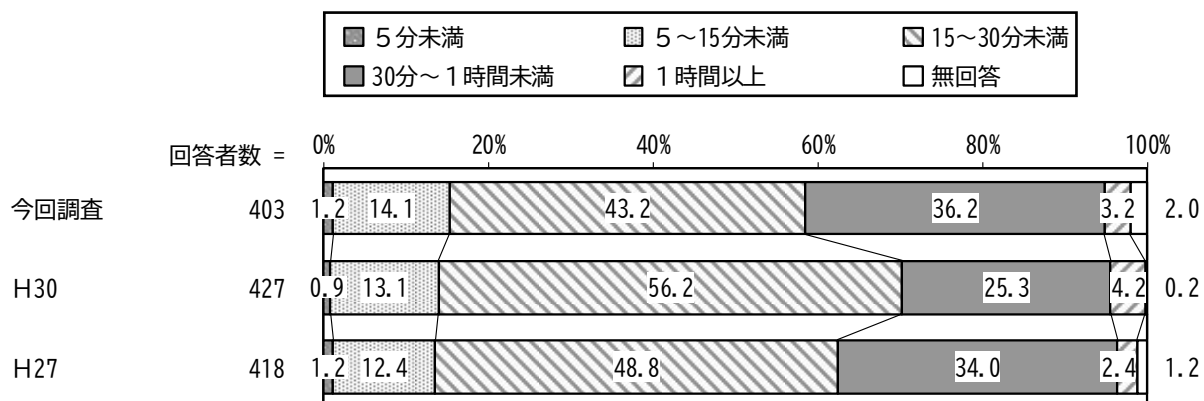
平成 30 年度調査と比較すると、「18～19 時前」が増加しているとともに、「20～21 時前」と「21 時より後」をあわせた“20 時以降”の割合が増加しています。



問 14 夕ごはんはふだんどの位の時間がかかりますか？

「15～30 分未満」の割合が 43.2%と最も高く、次いで「30 分～1 時間未満」の割合が 36.2%、「5～15 分未満」の割合が 14.1%となっています。

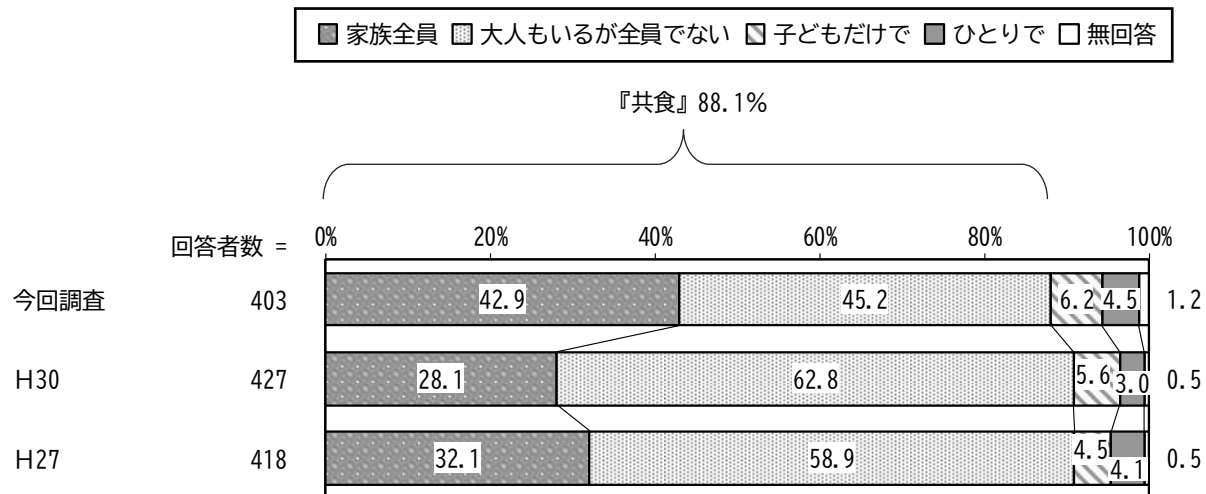
平成 30 年度調査と比較すると、「30 分～1 時間未満」の割合が増加し、「15～30 分未満」の割合が減少しています。



○問 15 夕ごはんは、ふだんだれといっしょに食べますか？

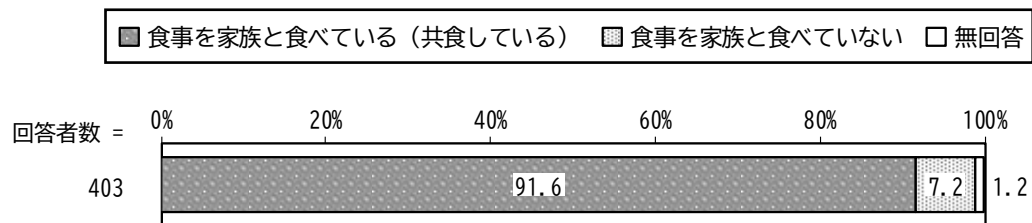
「大人もいるが全員でない」の割合が 45.2%と最も高く、次いで「家族全員」の割合が 42.9%となっています。「家族全員」と「大人もいるが全員でない」をあわせた“共食”は 88.1%となっています。

平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「家族全員」の割合が増加し、「大人もいるが全員でない」の割合が減少しています。“共食”の割合は大きな変化がみられません。



○共食の状況

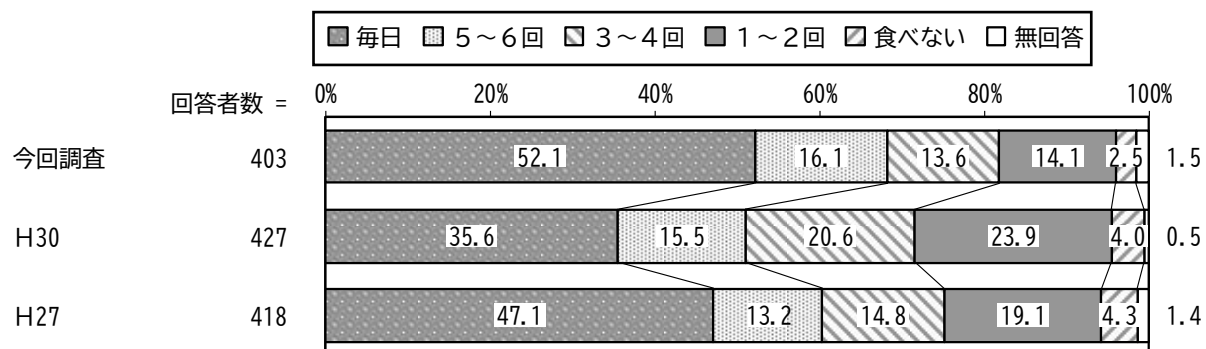
問 11、問 15 で「家族全員」または「大人もいるが全員でない」と回答した人の割合をみると、「食事を家族と食べている（共食している）」の割合は 91.6%となっています。



問 16 夕ごはんを家族と食べるのは、週に何回位ですか？

「毎日」の割合が 52.1%と最も高く、次いで「5～6回」の割合が 16.1%、「1～2回」の割合が 14.1%となっています。

平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「毎日」の割合が増加し、「3～4回」「1～2回」の割合が減少しています。

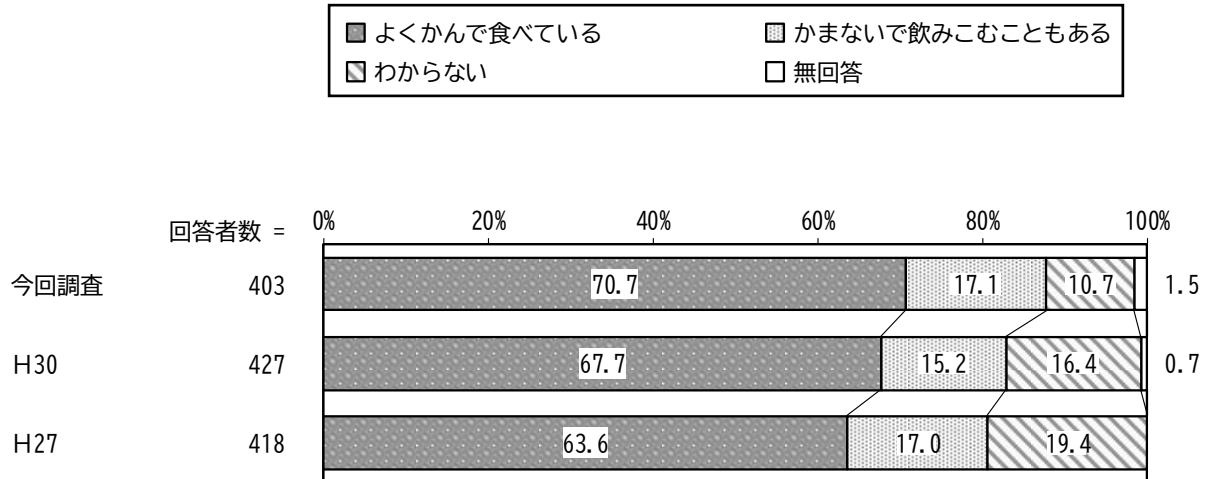


(5) 食生活全体について

○問 17 食事は、よくかんで食べていますか？

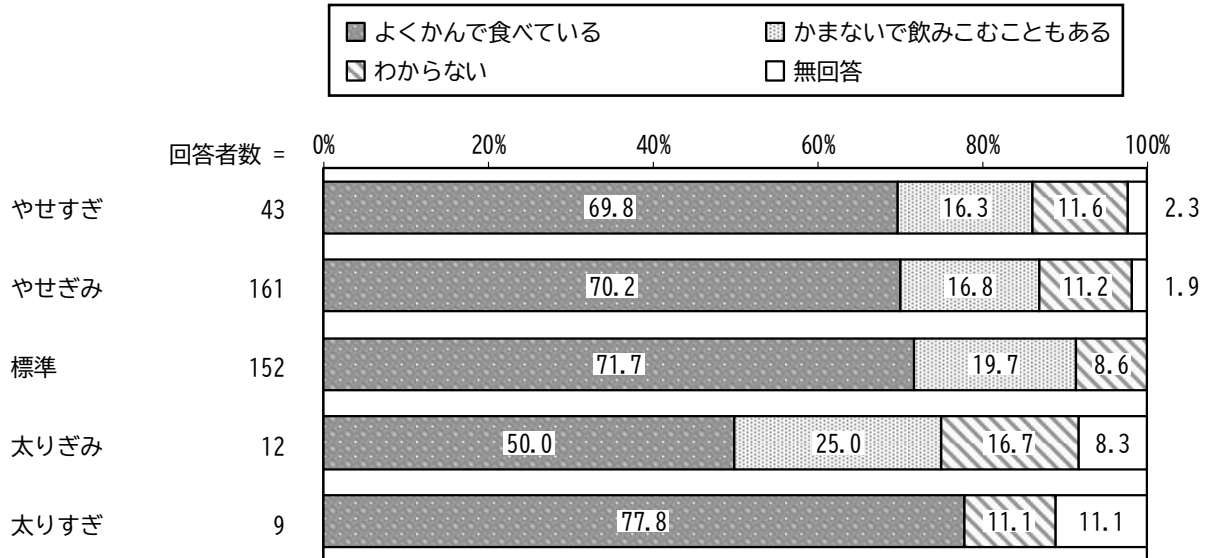
「よくかんで食べている」の割合が70.7%と最も高く、次いで「かまないで飲みこむこともある」の割合が17.1%、「わからない」の割合が10.7%となっています。

平成27年度調査、平成30年度調査と比較すると、「よくかんで食べている」の割合が増加傾向となっています。



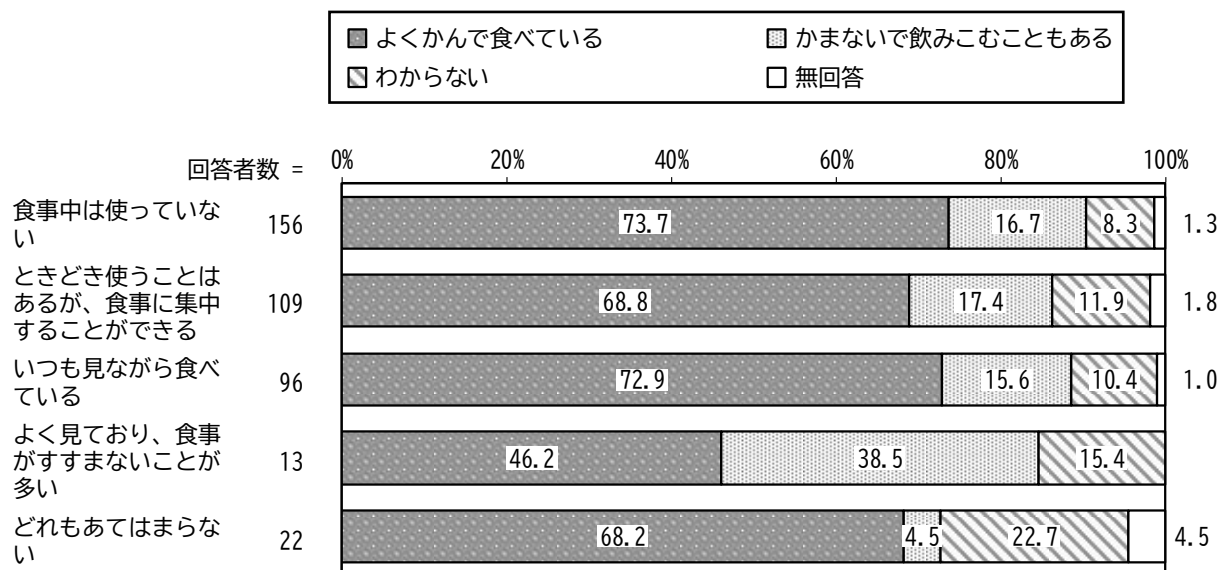
【ローレル指数別】

ローレル指数別にみると、『太りぎみ』の人で「かまないで飲みこむこともある」の割合が高くなっています。



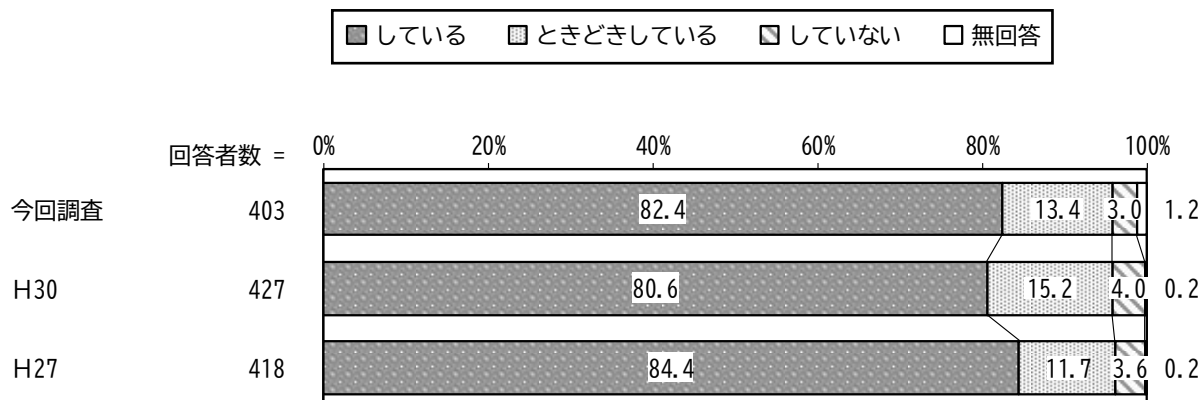
【テレビ・スマートフォン・携帯電話等の使用状況別】

テレビ・スマートフォン・携帯電話等の使用状況別にみると、食事中にテレビ等を『よく見ており、食事がすすまないことが多い』と回答した人で「かまないで飲みこむこともある」の割合が高くなっています。



問 18 家庭で、食事の時 “いただきます” “ごちそうさま” のあいさつをしていますか？

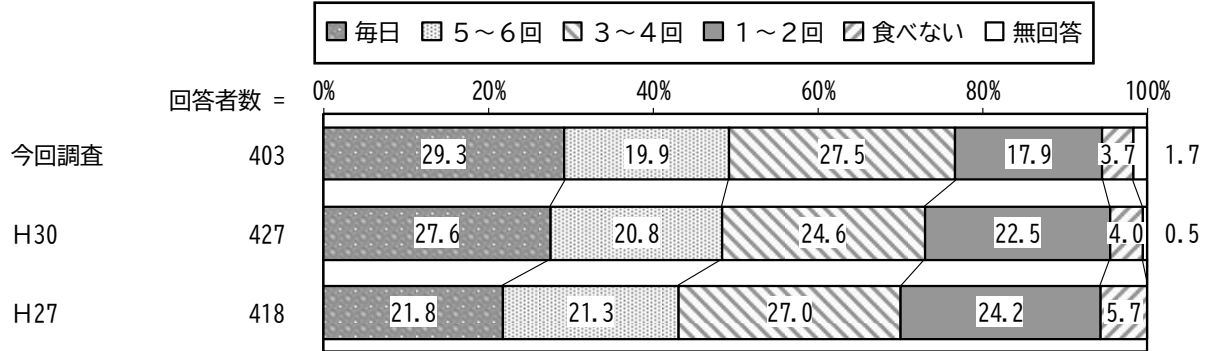
「している」の割合が 82.4%と最も高く、次いで「ときどきしている」の割合が 13.4%となっています。



問 19 おやつを週に何回位食べますか？

「毎日」の割合が 29.3%と最も高く、次いで「3～4回」の割合が 27.5%、「5～6回」の割合が 19.9%となっています。

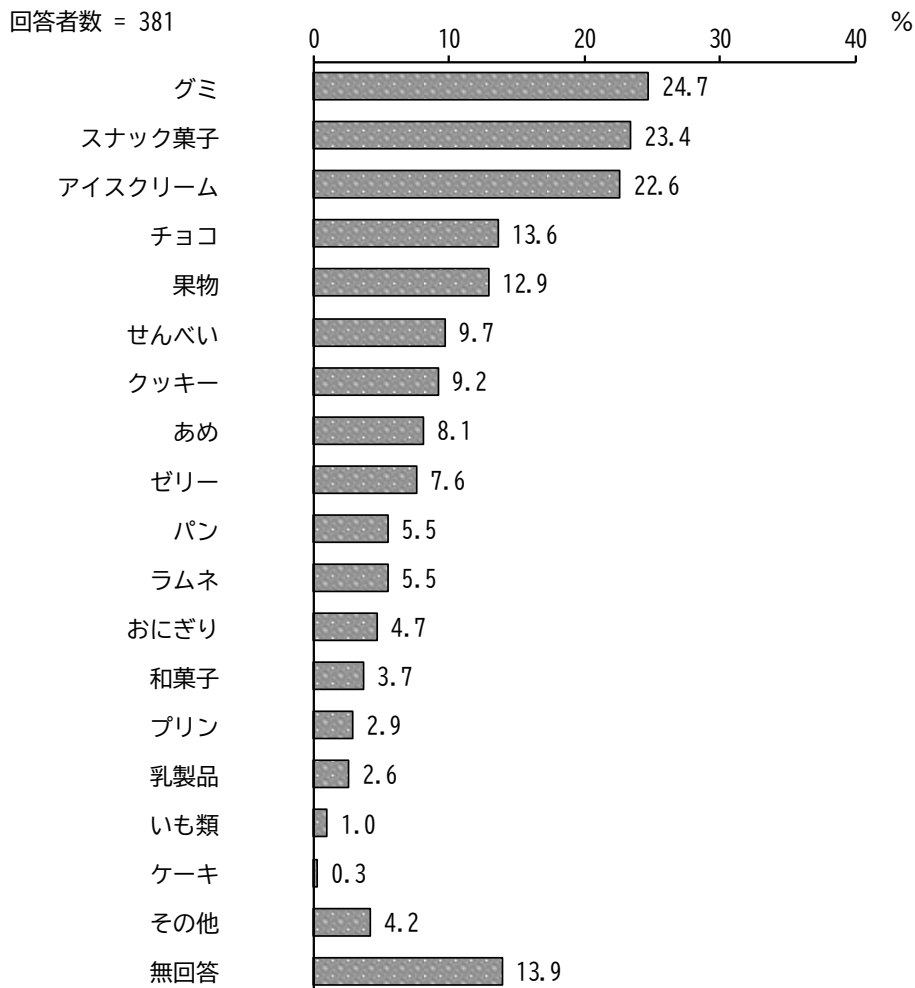
平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「毎日」の割合が増加し、「1～2回」が減少する傾向となっています。



【問 19 で「毎日」～「1～2回」と答えた人にお聞きします。】

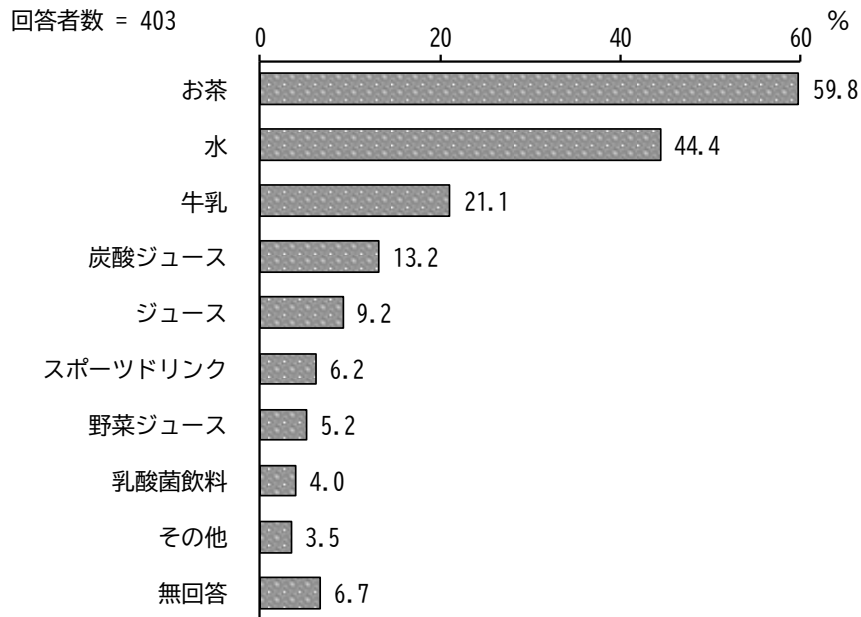
問 20 普段よく食べるおやつ（間食）は次のうちどれですか？次の中から2つ選んでください。

「グミ」の割合が 24.7%と最も高く、次いで「スナック菓子」の割合が 23.4%、「アイスクリーム」の割合が 22.6%となっています。



問 21 よく飲んでいる飲み物は次のうちどれですか？次の中から2つ選んでください。

「お茶」の割合が 59.8%と最も高く、次いで「水」の割合が 44.4%、「牛乳」の割合が 21.1%となっています。

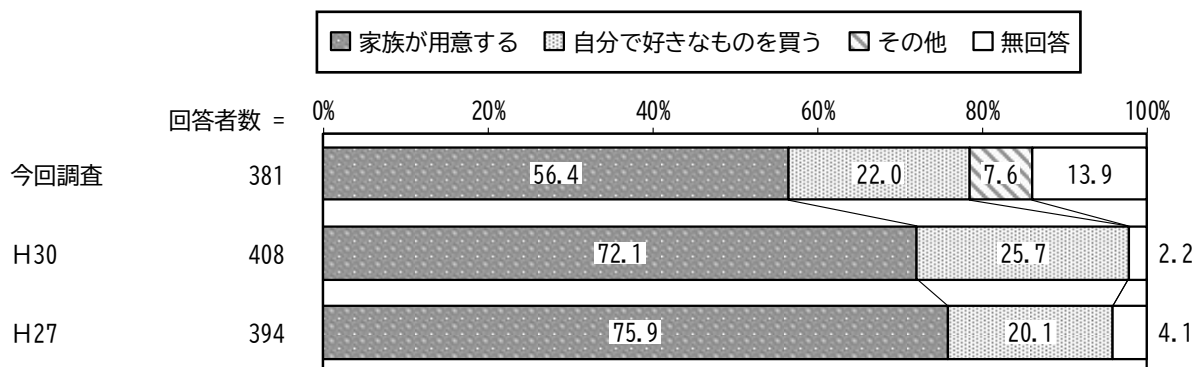


【問 19 で「毎日」～「1～2回」と答えた人にお聞きします。】

問 22 おやつは主にだれが用意することが多いですか？

「家族が用意する」の割合が 56.4%、「自分で好きなものを買う」の割合が 22.0%となっています。

平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、選択肢が異なるため単純に比較はできないものの、「家族が用意する」の割合が減少傾向となっています。



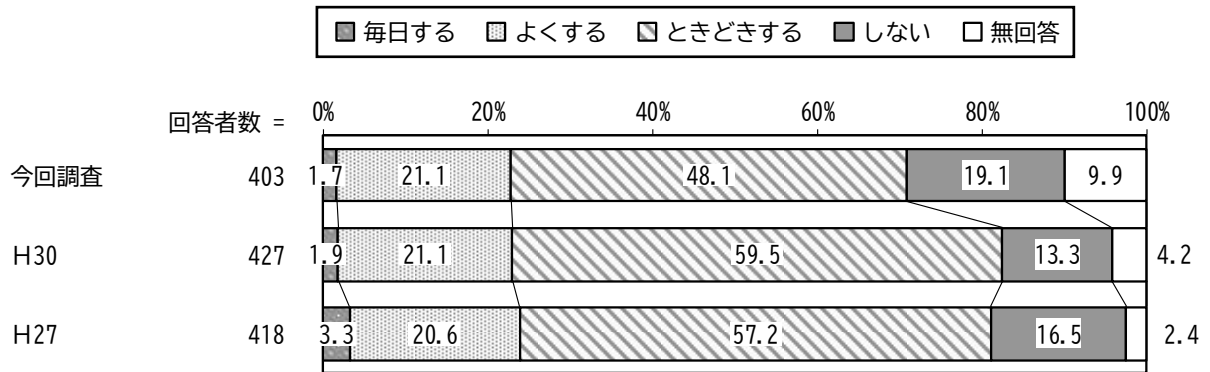
※平成 30 年度調査、平成 27 年度調査では「その他」の選択肢はありませんでした。

問 23 次の手伝いをしますか？
 (ア～エのそれぞれから1つ選んで○をつけてください)

1. 買い物

「ときどきする」の割合が48.1%と最も高く、次いで「よくする」の割合が21.1%、「しない」の割合が19.1%となっています。

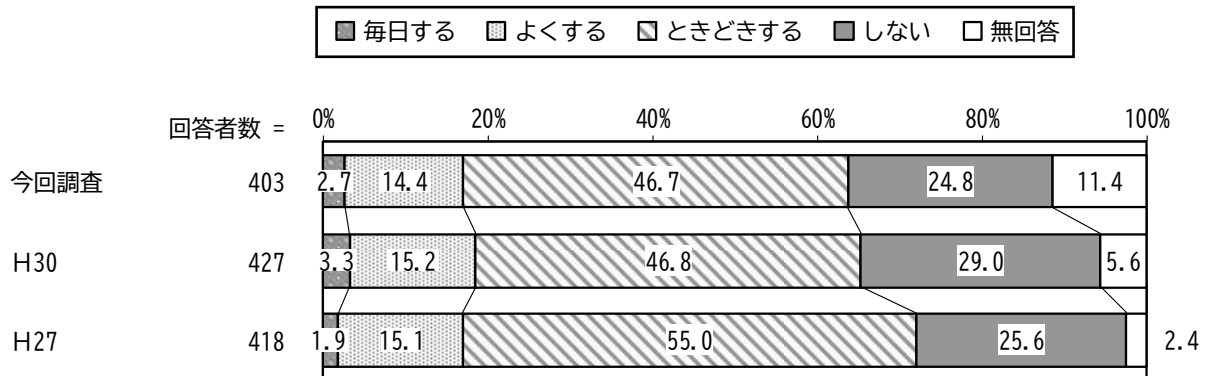
平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「しない」の割合が増加しています。一方、「ときどきする」の割合が減少しています。



2. 料理を作る

「ときどきする」の割合が46.7%と最も高く、次いで「しない」の割合が24.8%、「よくする」の割合が14.4%となっています。

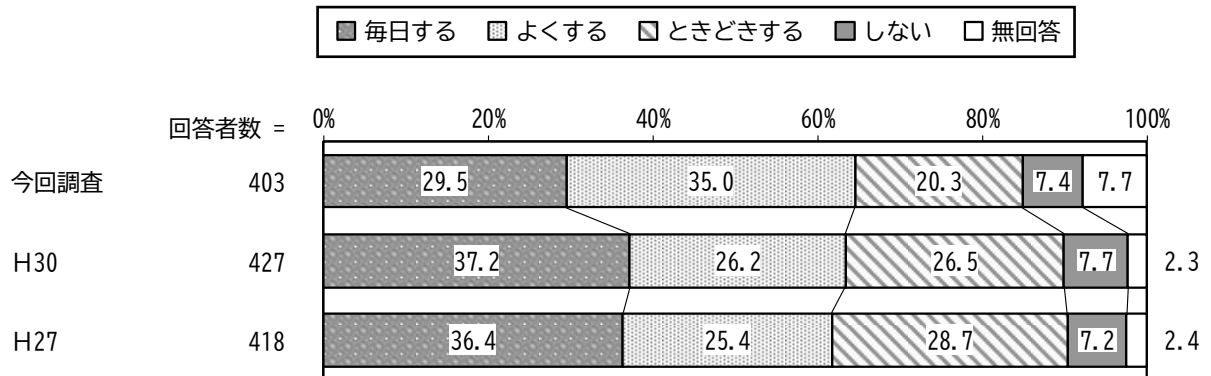
平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「ときどきする」の割合が減少傾向となっています。



3. 食事前の準備

「よくする」の割合が 35.0%と最も高く、次いで「毎日する」の割合が 29.5%、「ときどきする」の割合が 20.3%となっています。

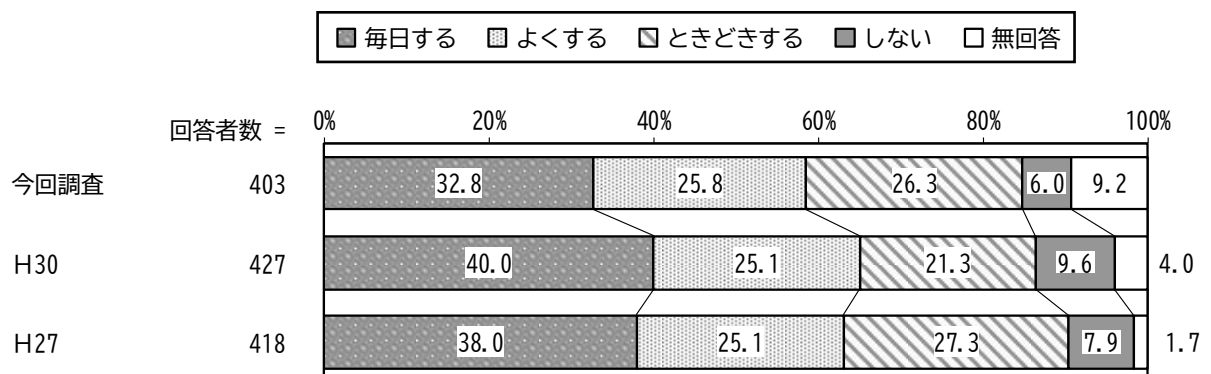
平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「よくする」の割合が増加し、「毎日する」「ときどきする」の割合が減少しています。



4. かたづけ

「毎日する」の割合が 32.8%と最も高く、次いで「ときどきする」の割合が 26.3%、「よくする」の割合が 25.8%となっています。

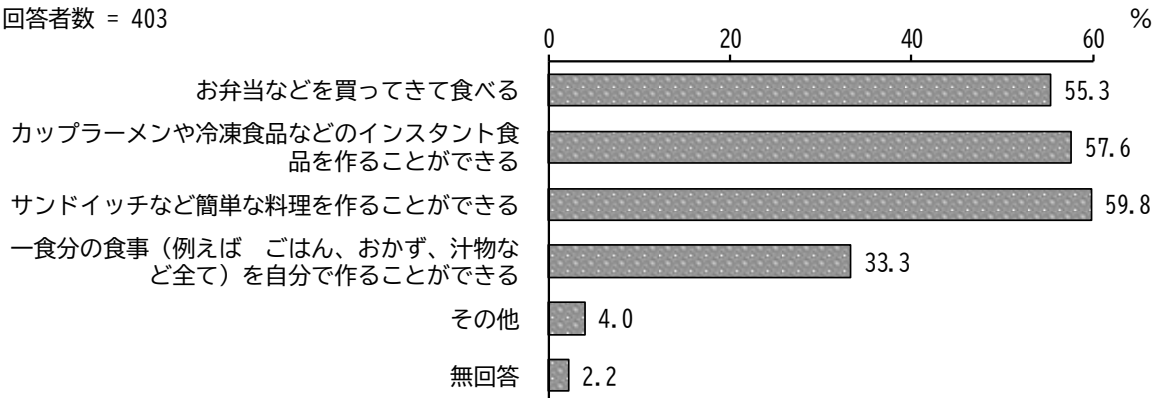
平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「毎日する」の割合が減少しています。



問 24 あなたは、自分で食事を用意するとしたら何ができますか？
(あてはまるものすべてに○をつけてください)

「サンドイッチなど簡単な料理を作ることができる」の割合が 59.8%と最も高く、次いで「カップラーメンや冷凍食品などのインスタント食品を作ることができる」の割合が 57.6%、「お弁当などを買ってきて食べる」の割合が 55.3%となっています。

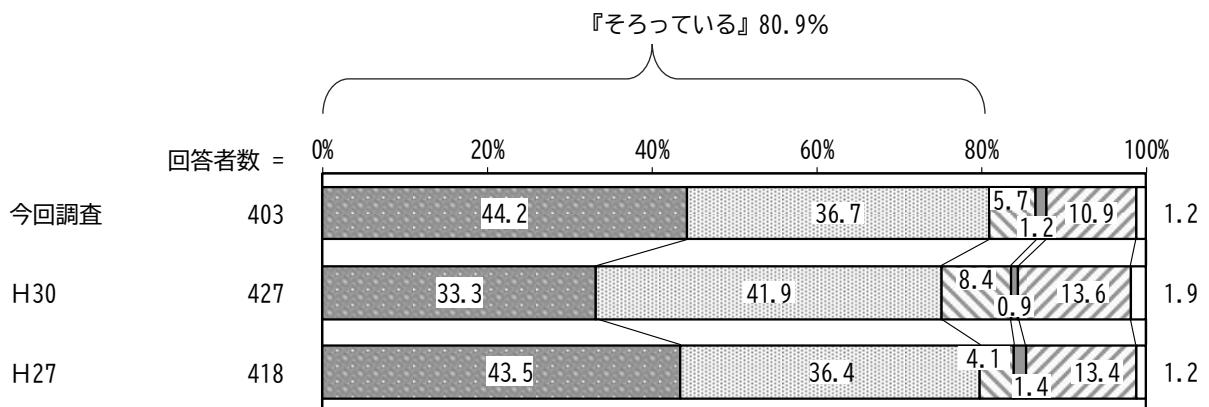
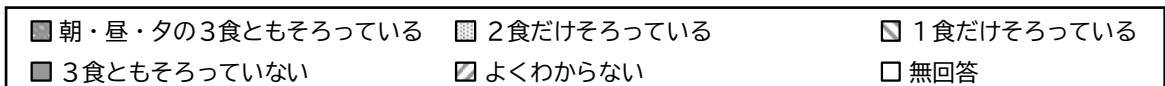
回答者数 = 403



○問 25 主食（米・パン・麺などの料理）、主菜（肉・魚・卵・大豆を主材料にした料理）、副菜（主食・主菜以外の料理）のそろった食事をしていますか？
「1食だけそろっている」と「2食だけそろっている」の場合は、朝・昼・夕のうち、そろっているところに○をつけてください

「朝・昼・夕の3食ともそろっている」の割合が44.2%と最も高く、次いで「2食だけそろっている」の割合が36.7%、「よくわからない」の割合が10.9%となっています。「朝・昼・夕の3食ともそろっている」と「2食だけそろっている」をあわせた“そろっている”の割合は80.9%となっています。

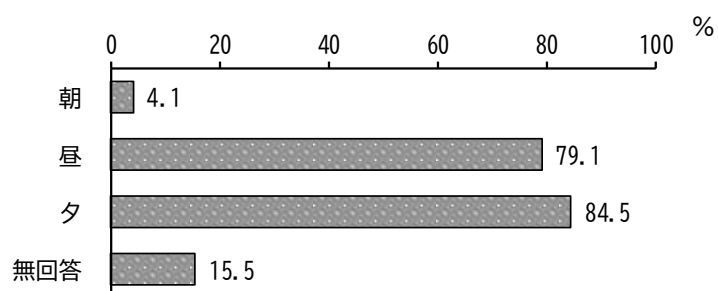
平成30年度調査と比較すると、「朝・昼・夕の3食ともそろっている」の割合が増加し、「2食だけそろっている」の割合が減少しています。



【2食だけそろっている】

「夕」の割合が84.5%と最も高く、次いで「昼」の割合が79.1%となっています。

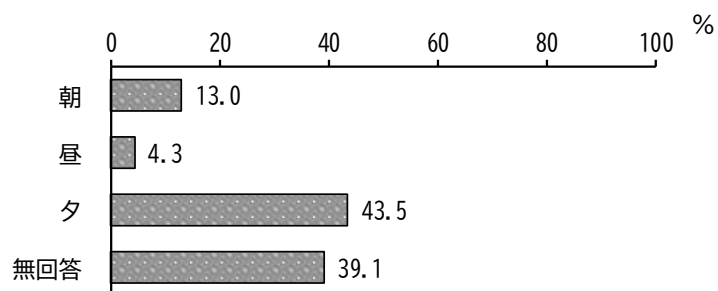
回答者数 = 148



【1食だけそろっている】

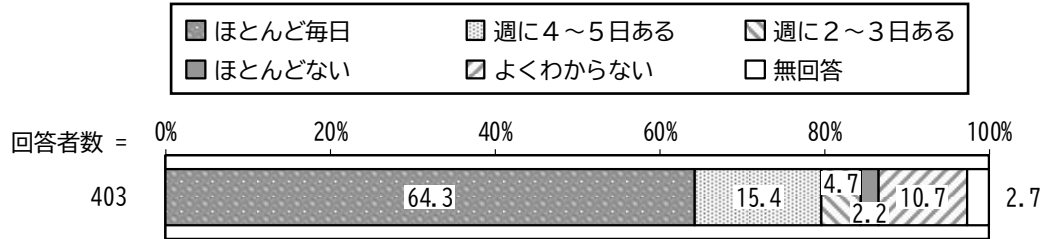
「夕」の割合が43.5%と最も高く、次いで「朝」の割合が13.0%となっています。

回答者数 = 23



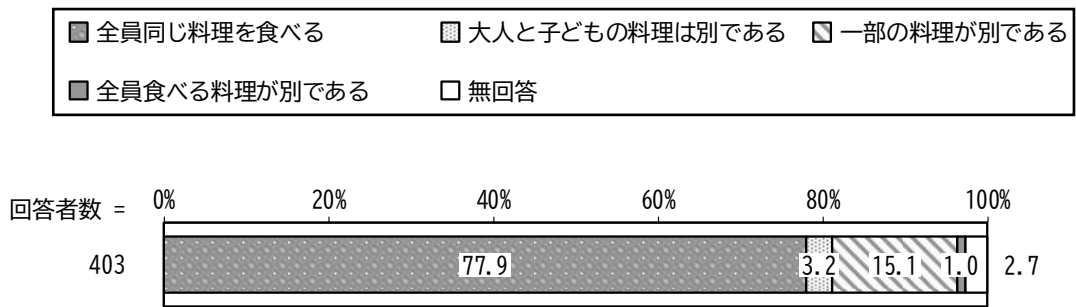
問 26 1日に2回以上、主食（米・パン・麺などの料理）、主菜（肉・魚・卵・大豆を主材料にした料理）、副菜（主食・主菜以外の料理）のそろった食事をしていますか？

「ほとんど毎日」の割合が64.3%と最も高く、次いで「週に4～5日ある」の割合が15.4%、「よくわからない」の割合が10.7%となっています。

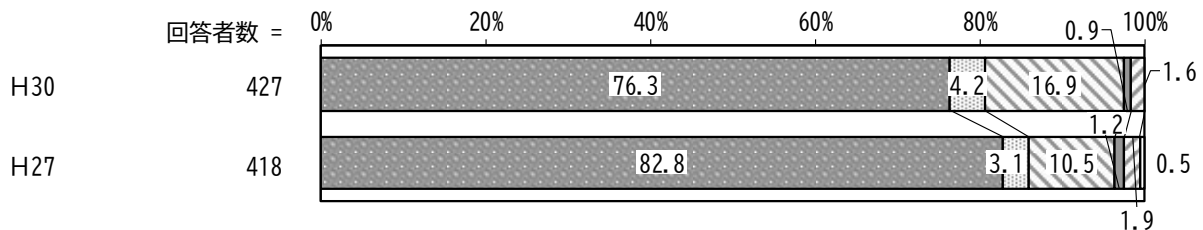
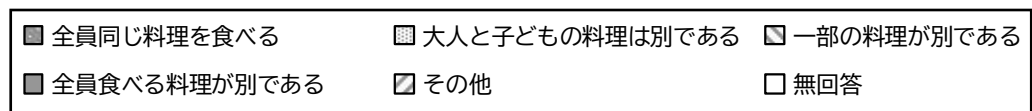


問 27 家族そろってご家庭で食事をするとき、同じ料理を食べていますか？

「全員同じ料理を食べる」の割合が77.9%と最も高く、次いで「一部の料理が別である」の割合が15.1%となっています。

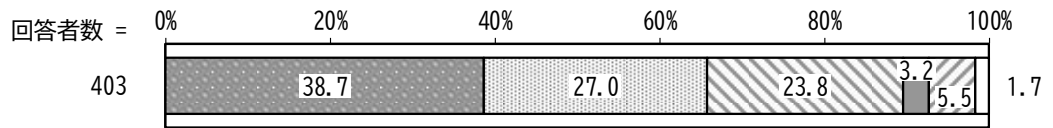
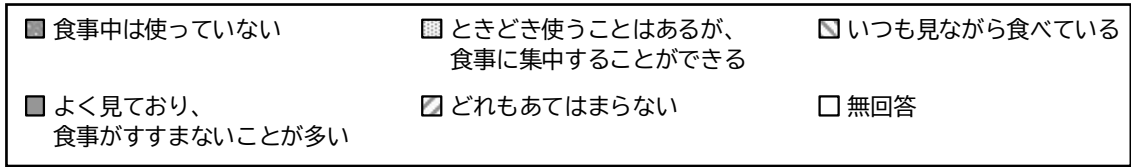


【参考】



問 28 あなたが食事をしているときのテレビ・スマートフォン・携帯電話等の使用状況を教えてください。

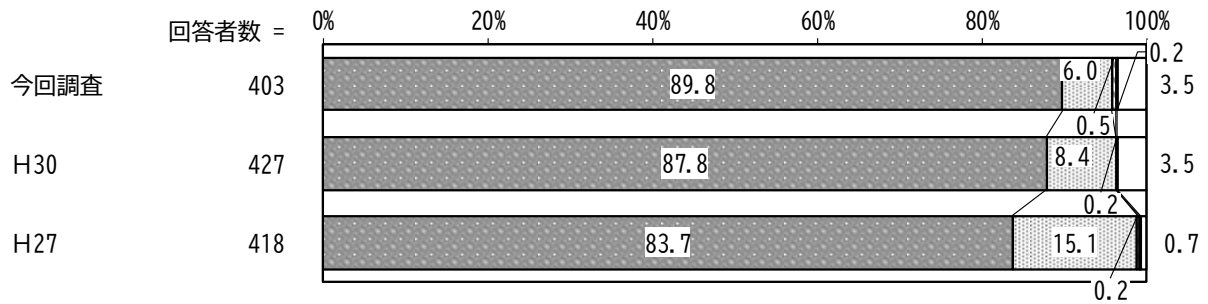
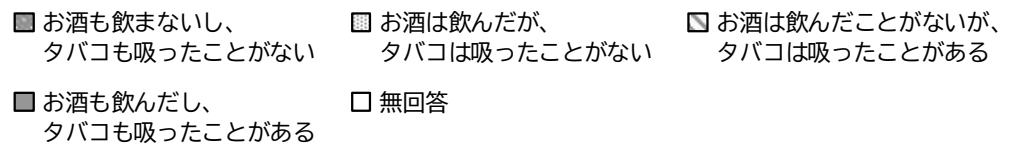
「食事中は使っていない」の割合が 38.7%と最も高く、次いで「ときどき使うことはあるが、食事に集中することができる」の割合が 27.0%、「いつも見ながら食べている」の割合が 23.8%となっています。



(6) お酒とタバコについて

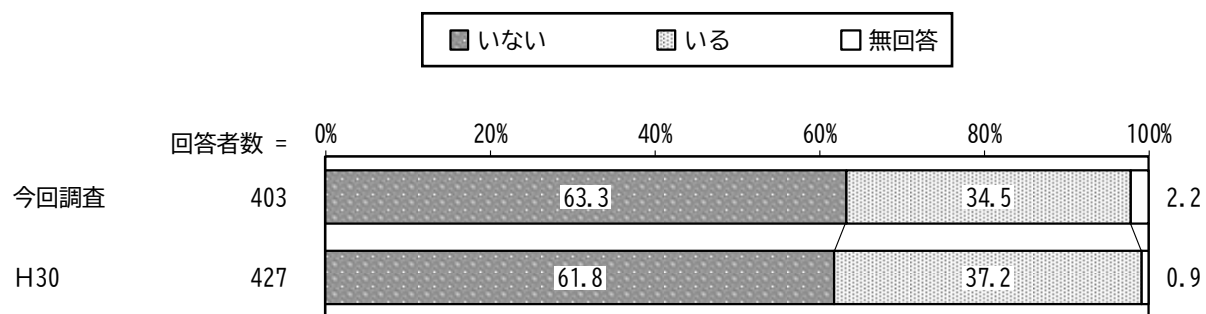
問 29 あなたはお酒を飲んだり、タバコ（加熱式タバコ・電子タバコ・水タバコを含む）を吸ったりしたことはありますか？

「お酒も飲まないし、タバコも吸ったことがない」の割合が 89.8%と最も高くなっています。平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「お酒も飲まないし、タバコも吸ったことがない」の割合が増加し、「お酒は飲んだが、タバコは吸ったことがない」の割合が減少する傾向となっています。



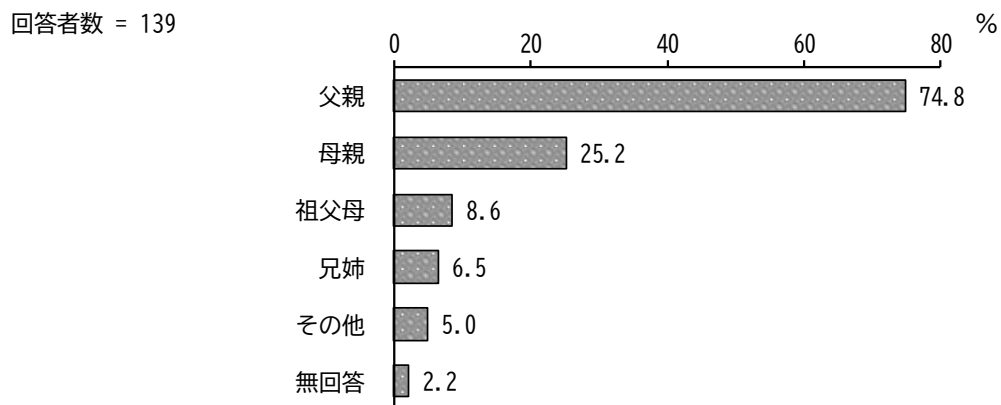
問 30 一緒に住んでいる家族でタバコ（加熱式タバコ・電子タバコ・水タバコを含む）を吸う人はいますか？

「いない」の割合が 63.3%、「いる」の割合が 34.5%となっています。



喫煙者

「父親」の割合が 74.8%と最も高く、次いで「母親」の割合が 25.2%となっています。



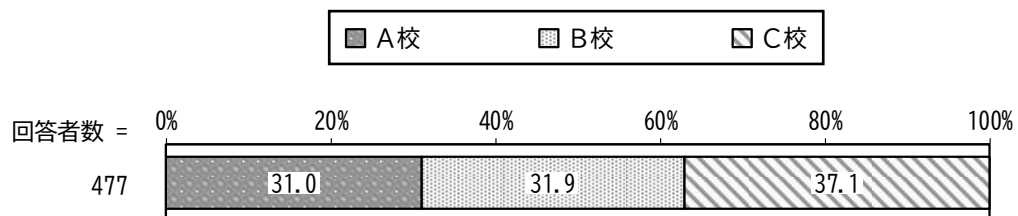
Ⅱ 中学校2年生を対象とした調査

3 中学校2年生

(1) 回答者属性

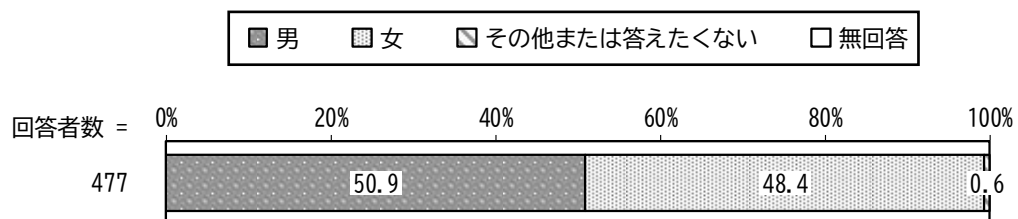
中学校

「A校」が31.0%、「B校」が31.9%、「C校」が37.1%となっています。



F 1 性別

「男」の割合が50.9%、「女」の割合が48.4%となっています。



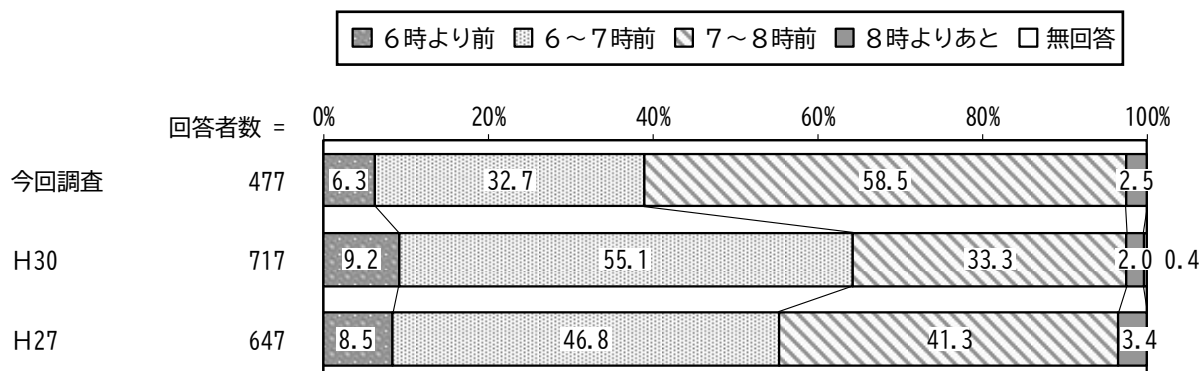
(2) 健康のことについて

問1 ふだん何時に起きて、何時に寝ますか？
 時間は数字を記入し、分は0か30分を選択

1. 起床時間

「7～8時前」の割合が58.5%と最も高く、次いで「6～7時前」の割合が32.7%となっています。

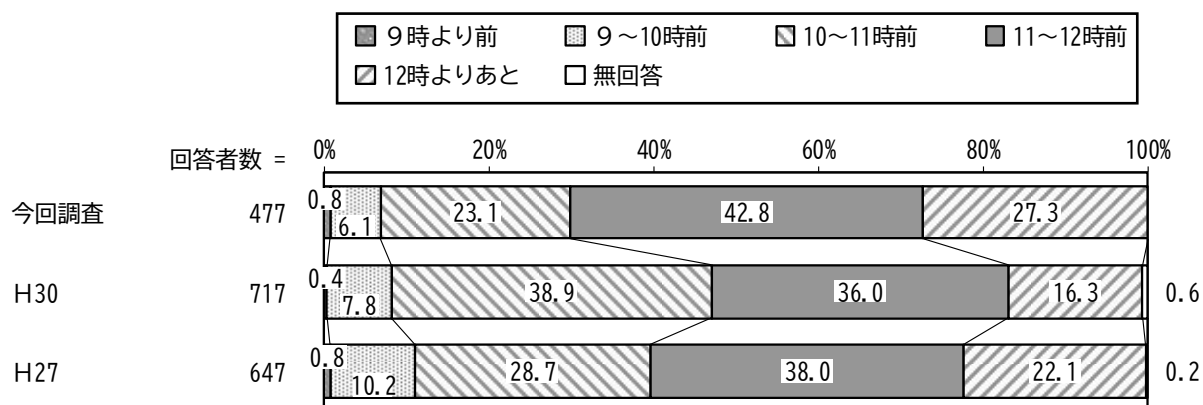
平成27年度調査、平成30年度調査と比較すると、「7～8時前」の割合が増加し、「6～7時前」の割合が減少しています。



2. 就寝時間

「11～12時前」の割合が42.8%と最も高く、次いで「12時よりあと」の割合が27.3%、「10～11時前」の割合が23.1%となっています。

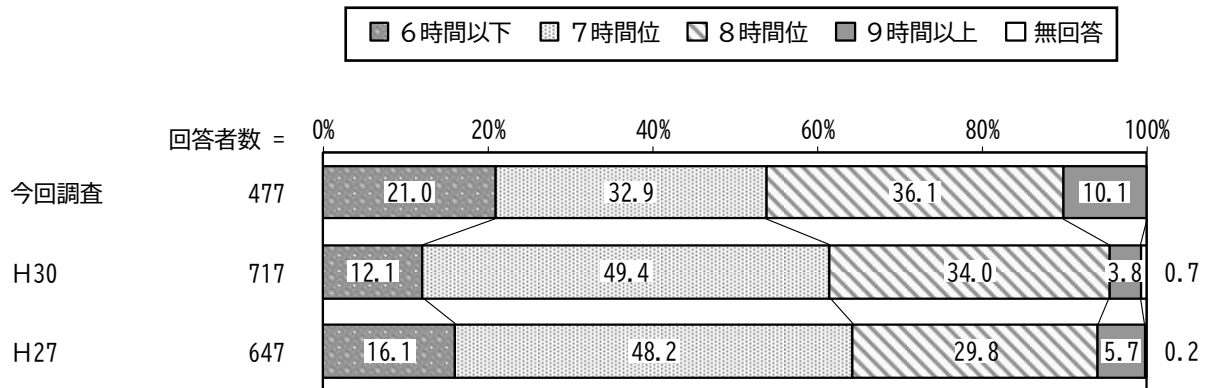
平成27年度調査、平成30年度調査と比較すると、「11～12時前」「12時よりあと」の割合が増加し、「10～11時前」の割合が減少しています。



3. 睡眠時間

「8時間位」の割合が36.1%と最も高く、次いで「7時間位」の割合が32.9%、「6時間以下」の割合が21.0%となっています。

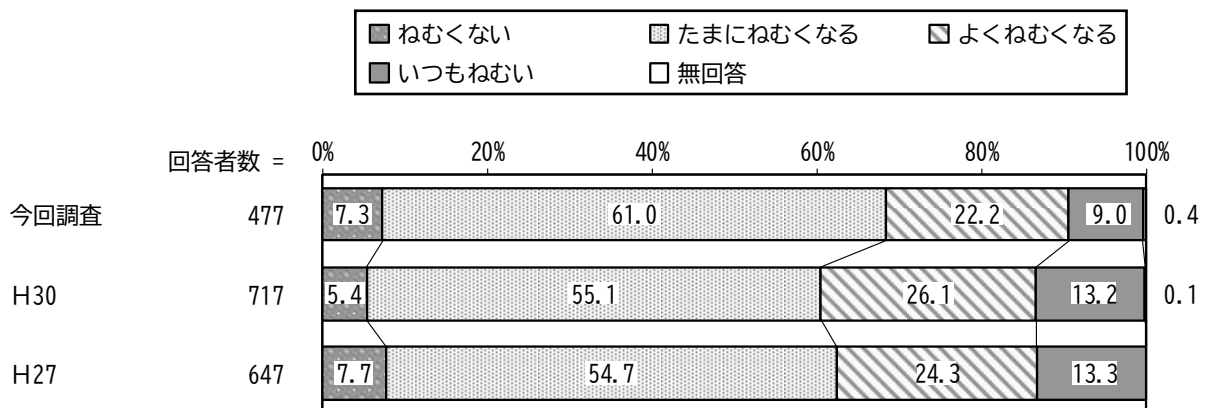
平成30年度調査と比較すると、「6時間以下」「9時間以上」の割合が増加しています。一方、「7時間位」の割合が減少しています。



問2 学校でねむくなることがありますか？

「たまにねむくなる」の割合が61.0%と最も高く、次いで「よくねむくなる」の割合が22.2%となっています。

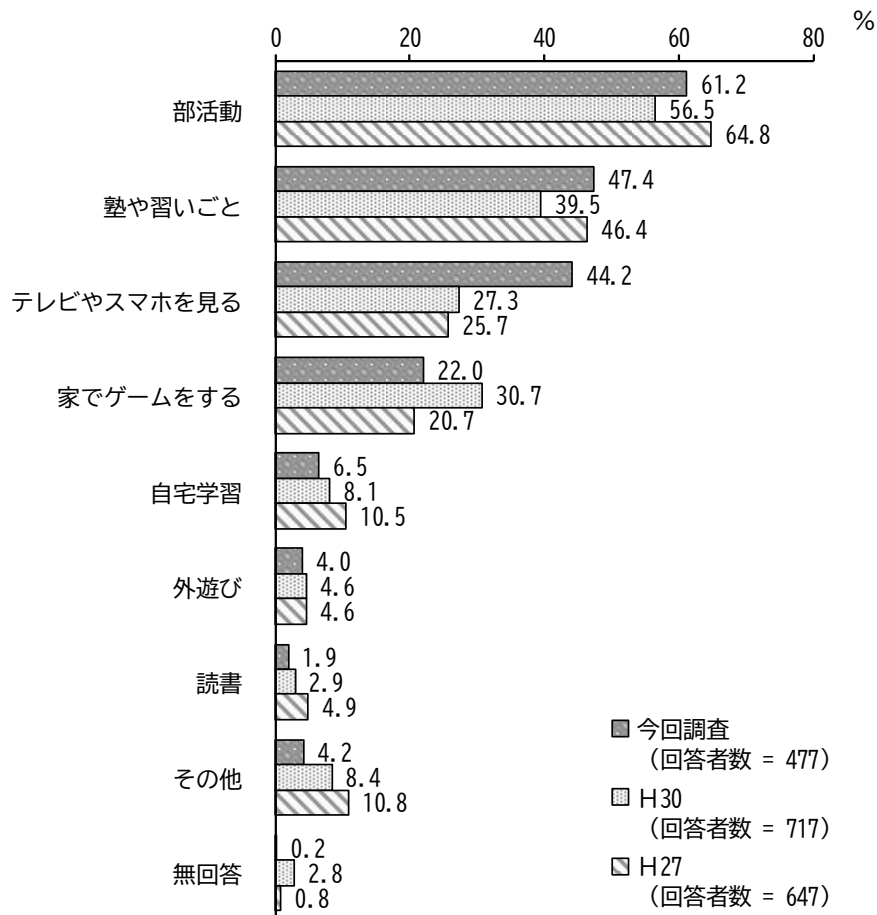
平成27年度調査、平成30年度調査と比較すると、「たまにねむくなる」の割合が増加しています。



問3 放課後または家に帰ってから、ふだんどんなことをして過ごしますか？
(多いものを2つ選んでください)

「部活動」の割合が61.2%と最も高く、次いで「塾や習いごと」の割合が47.4%、「テレビやスマホを見る」の割合が44.2%となっています。

平成27年度調査、平成30年度調査と比較すると、「自宅学習」「読書」の割合が減少し、「テレビやスマホを見る」の割合が増加する傾向となっています。

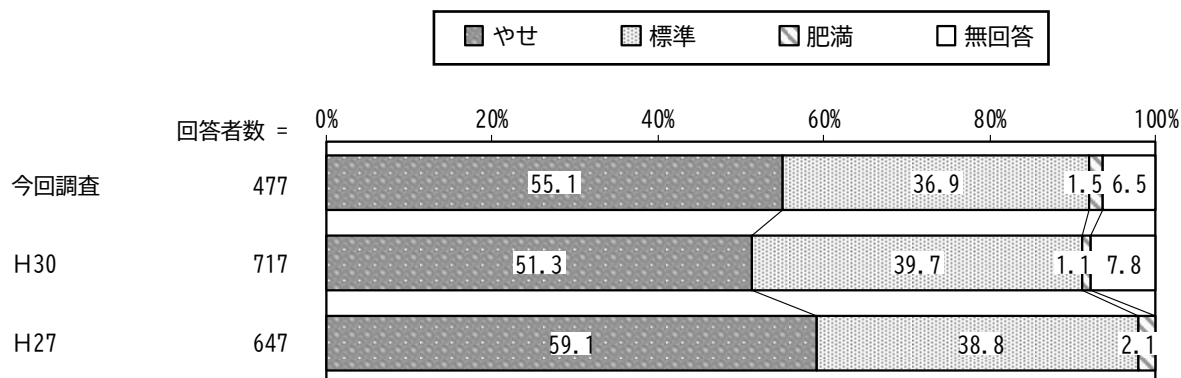


※平成30年度調査、平成25年度調査では「テレビやスマホを見る」の選択肢は「テレビやビデオを見る」となっていました。

問4 あなたの身長と体重をおしえてください。

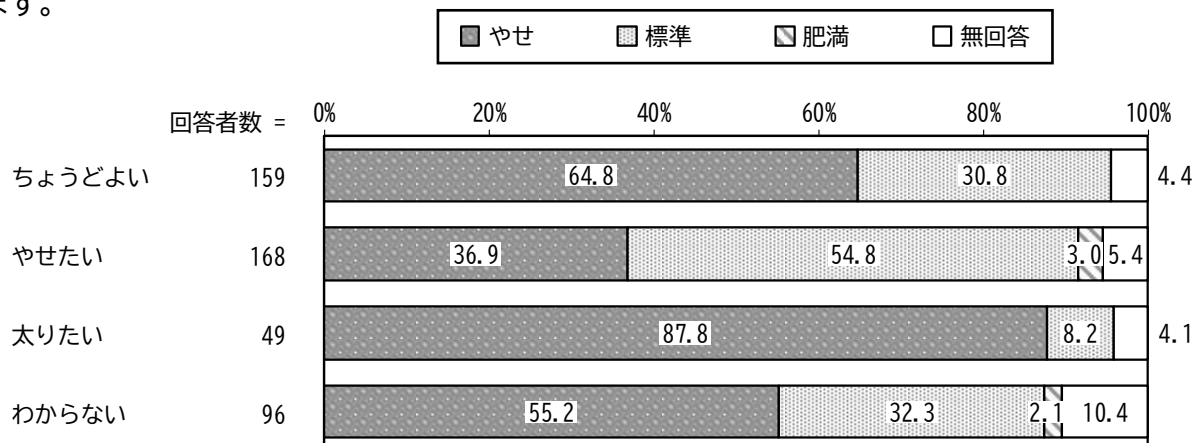
BMI

「やせ」の割合が55.1%と最も高く、次いで「標準」の割合が36.9%となっています。
平成27年度調査、平成30年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【体重をどう思うか別】

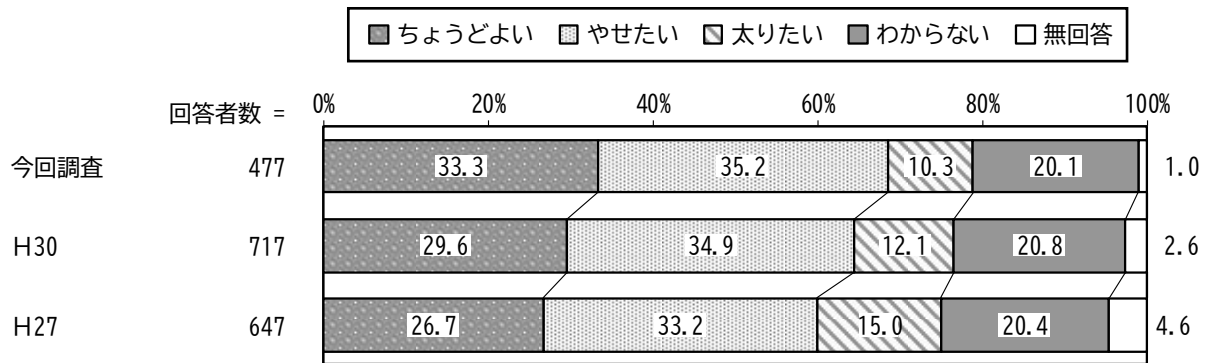
体重をどう思うか別にみると、『太りたい』とと思っている人で「やせ」の割合が高くなっています。また、『やせたい』とと思っている人でも、実際は「標準」のBMIである割合が高くなっています。



問5 あなたは現在の体重をどのように思いますか？

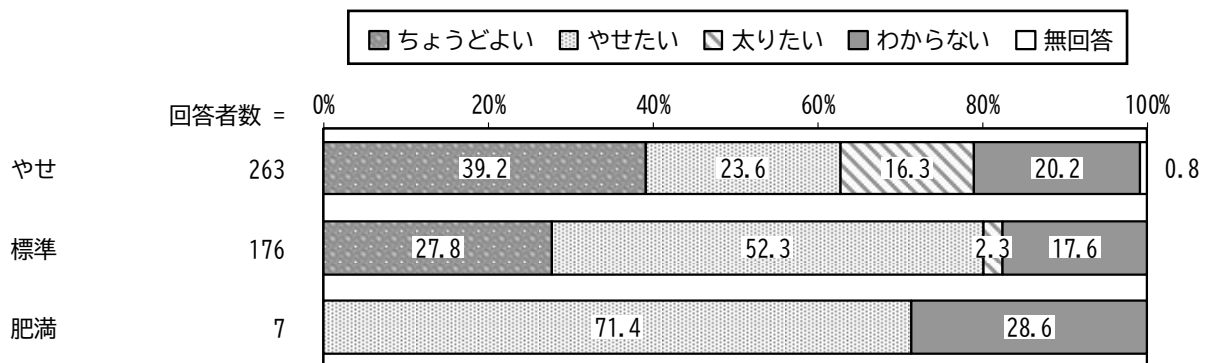
「やせたい」の割合が35.2%と最も高く、次いで「ちょうどよい」の割合が33.3%、「わからない」の割合が20.1%となっています。

平成27年度調査、平成30年度調査と比較すると、「ちょうどよい」「やせたい」の割合が増加し、「太りたい」の割合が減少する傾向となっています。



【BMI別】

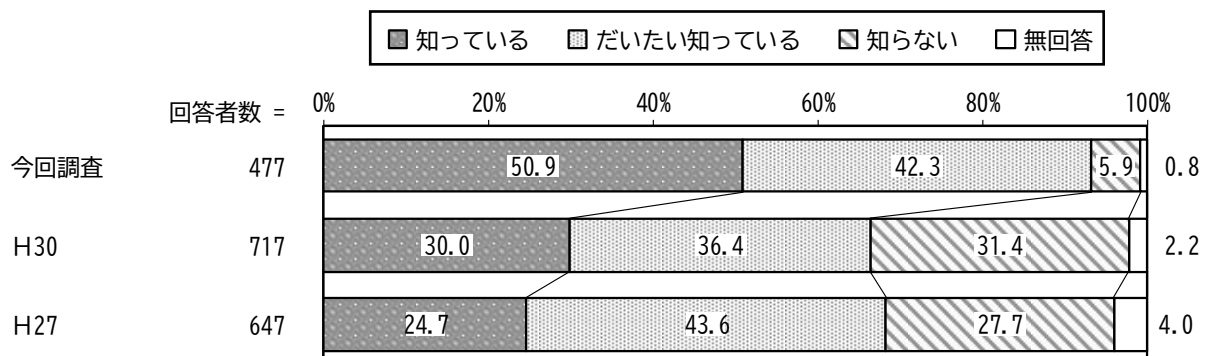
BMI別にみると、標準で「やせたい」の割合が高くなっています。



問6 生活習慣病のことを知っていますか？

「知っている」の割合が50.9%と最も高く、次いで「だいたい知っている」の割合が42.3%となっています。

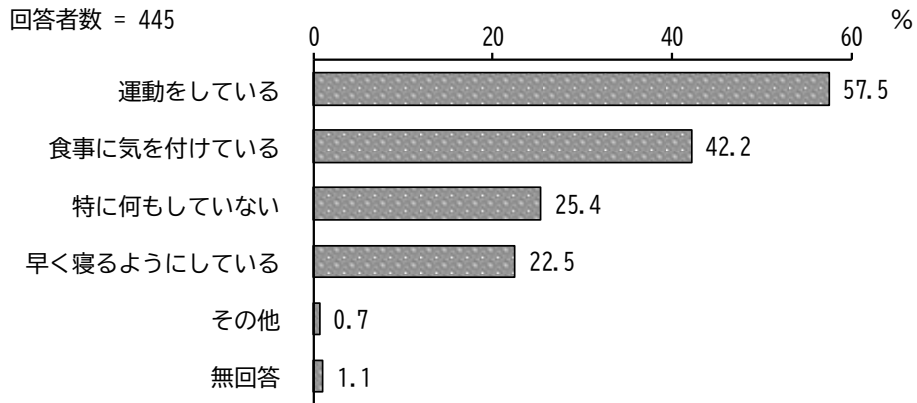
平成27年度調査、平成30年度調査と比較すると、「知っている」「だいたい知っている」の割合が増加しています。



【問6で「知っている」、「だいたい知っている」と答えた人にお聞きします。】

問7 生活習慣病の予防に努めていますか？
(あてはまるものすべてに○をつけてください)

「運動をしている」の割合が 57.5%と最も高く、次いで「食事に気を付けている」の割合が 42.2%、「特に何もしていない」の割合が 25.4%となっています。

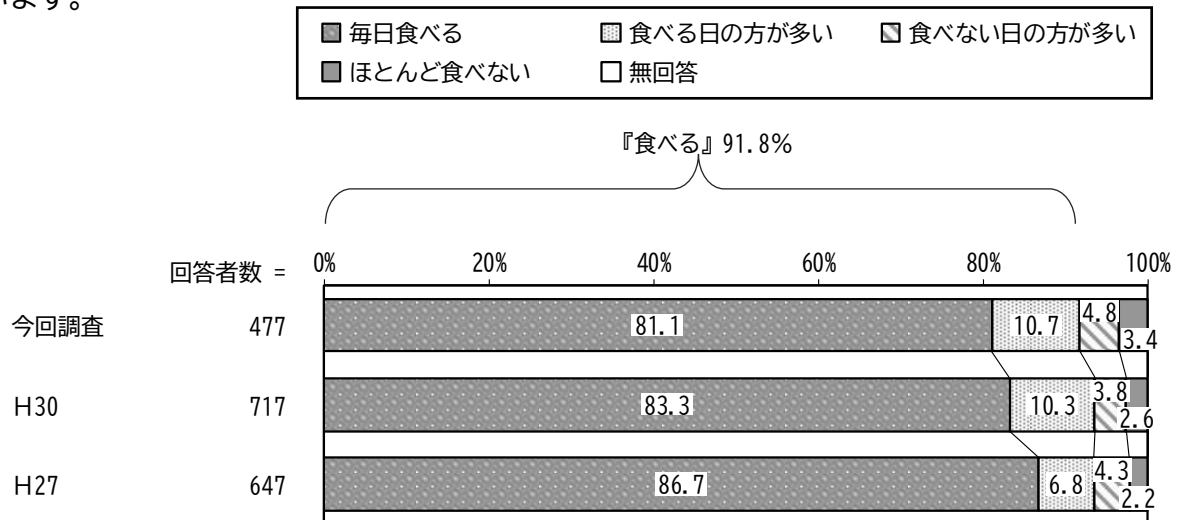


(3) 朝食について

○問8 あなたは朝食を食べていますか？

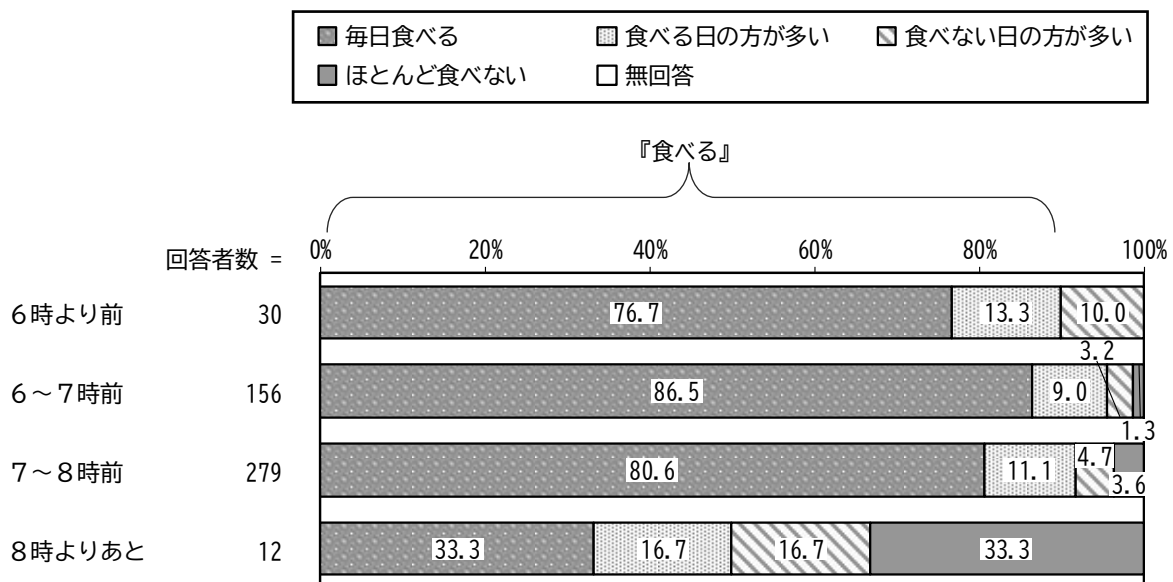
「毎日食べる」の割合が81.1%と最も高く、次いで「食べる日の方が多い」の割合が10.7%となっています。「毎日食べる」と「食べる日の方が多い」をあわせた“食べる”の割合は91.8%となっています。

平成27年度調査、平成30年度調査と比較すると、「毎日食べる」の割合が減少傾向となっています。



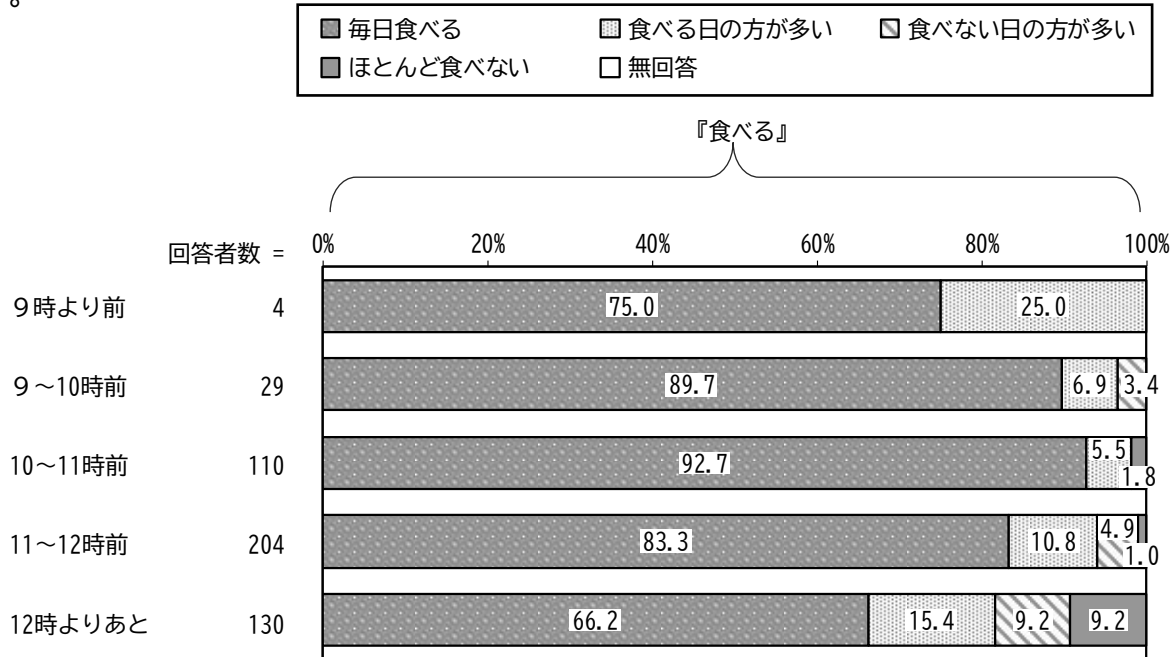
【起床時間別】

起床時間別にみると、『8時よりあと』に起きる人で「食べる日の方が多い」の割合が高くなっています。また、『8時よりあと』に起きる人で「ほとんど食べない」の割合が高くなっています。



【就寝時間別】

就寝時間別にみると、就寝時間が遅くなるにつれ“食べる”の割合が低くなる傾向がみられます。

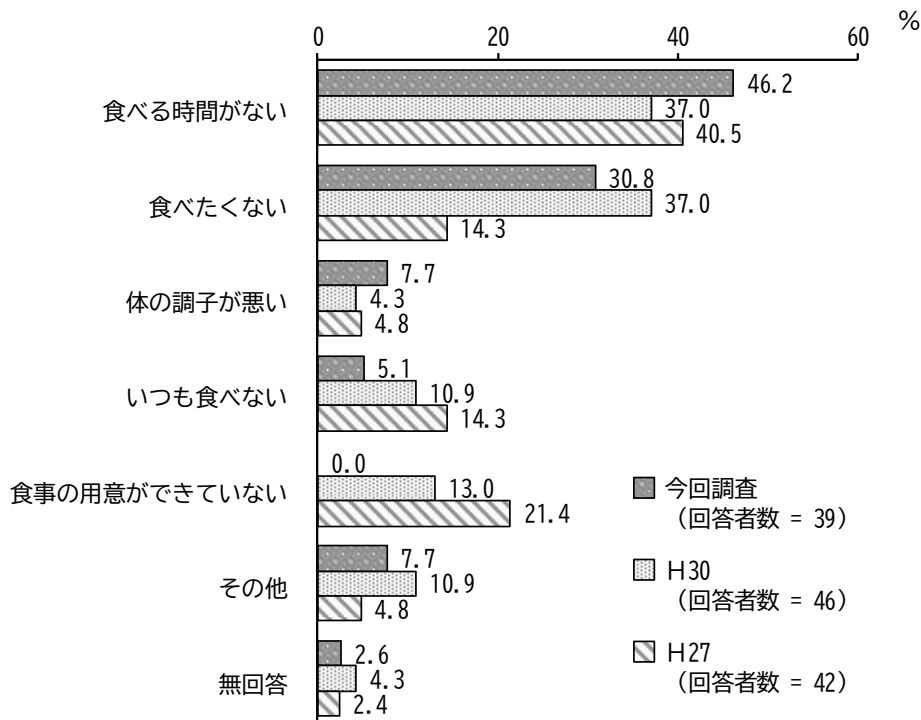


【問8で「食べない日の方が多い」、「ほとんど食べない」と答えた人にお聞きします。】

問9 食べない理由はなんですか？

「食べる時間がない」の割合が46.2%と最も高く、次いで「食べたくない」の割合が30.8%となっています。

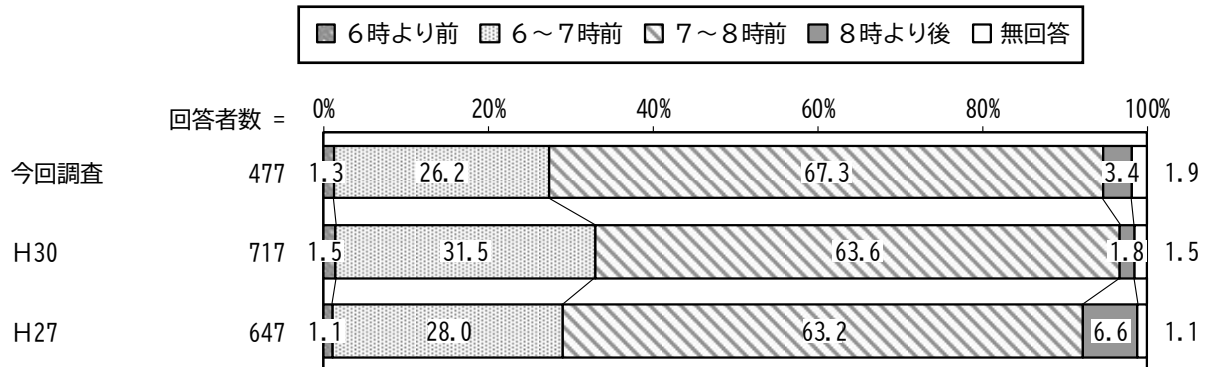
平成30年度調査と比較すると、「食べる時間がない」の割合が増加し、「食事の用意ができていない」「食べたくない」「いつも食べない」の割合が減少しています。



問 10 朝食はふだん何時に食べますか？

「7～8時前」の割合が67.3%と最も高く、次いで「6～7時前」の割合が26.2%となっています。

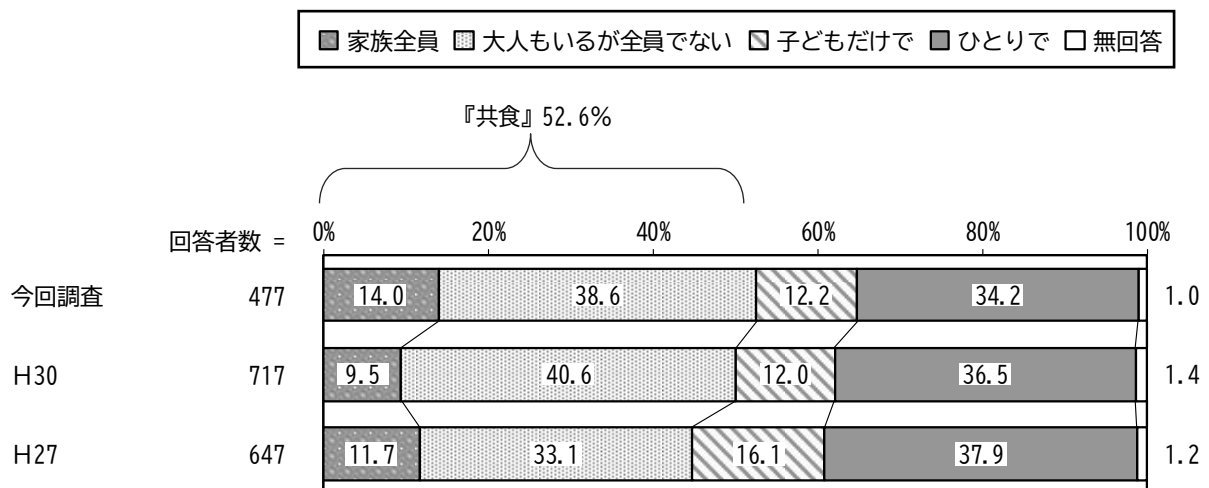
平成27年度調査、平成30年度調査と比較すると、「7～8時前」の割合が増加傾向となっています。



○問 11 朝食は、ふだんだれとっしょに食べますか？

「大人もいるが全員でない」の割合が38.6%と最も高く、次いで「ひとりで」の割合が34.2%、「家族全員」の割合が14.0%となっています。「家族全員」と「大人もいるが全員でない」をあわせた「共食」の割合は52.6%となっています。

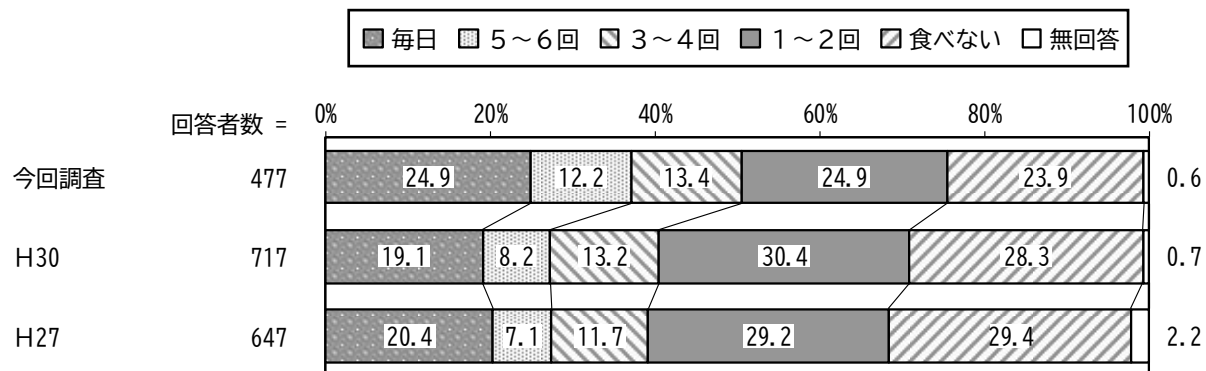
平成27年度調査、平成30年度調査と比較すると、「共食」の割合が増加傾向となっています。



問 12 朝食を家族と食べるのは、週に何回位ですか？

「毎日」、「1～2回」の割合が24.9%と最も高く、次いで「食べない」の割合が23.9%となっています。

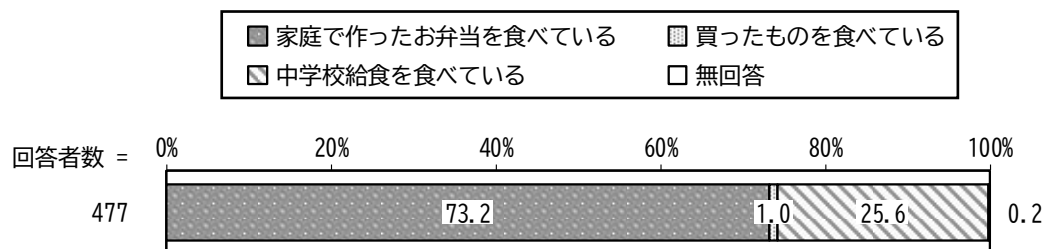
平成27年度調査、平成30年度調査と比較すると、「5～6回」の割合が増加し、「食べない」の割合が減少する傾向となっています。



(4) 昼食（お弁当）について

問13 学校での昼食は、次のどれですか？

「家庭で作ったお弁当を食べている」の割合が73.2%と最も高く、次いで「中学校給食を食べている」の割合が25.6%となっています。



【問13で「買ったものを食べている」と答えた人にお聞きします。】

問14 次のどれを買って食べる人が多いですか？

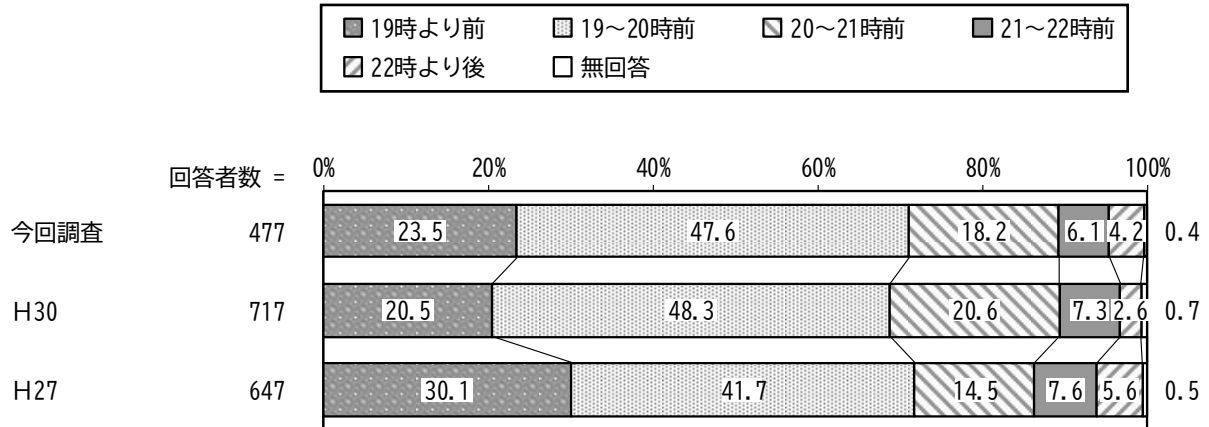
「学校外で買ったもの」が5件となっています。

(5) 夕食について

問 15 夕食は、ふだん何時に食べますか？

「19～20 時前」の割合が 47.6%と最も高く、次いで「19 時より前」の割合が 23.5%、「20～21 時前」の割合が 18.2%となっています。

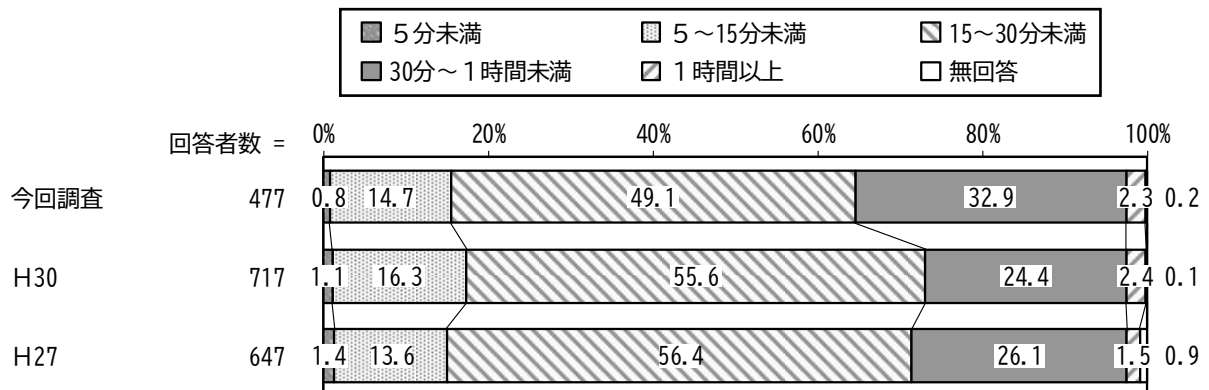
平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、平成 30 年度以降「19 時より前」の割合が減少しています。



問 16 夕食はふだんどの位の時間がかかりますか？

「15～30 分未満」の割合が 49.1%と最も高く、次いで「30 分～1 時間未満」の割合が 32.9%、「5～15 分未満」の割合が 14.7%となっています。

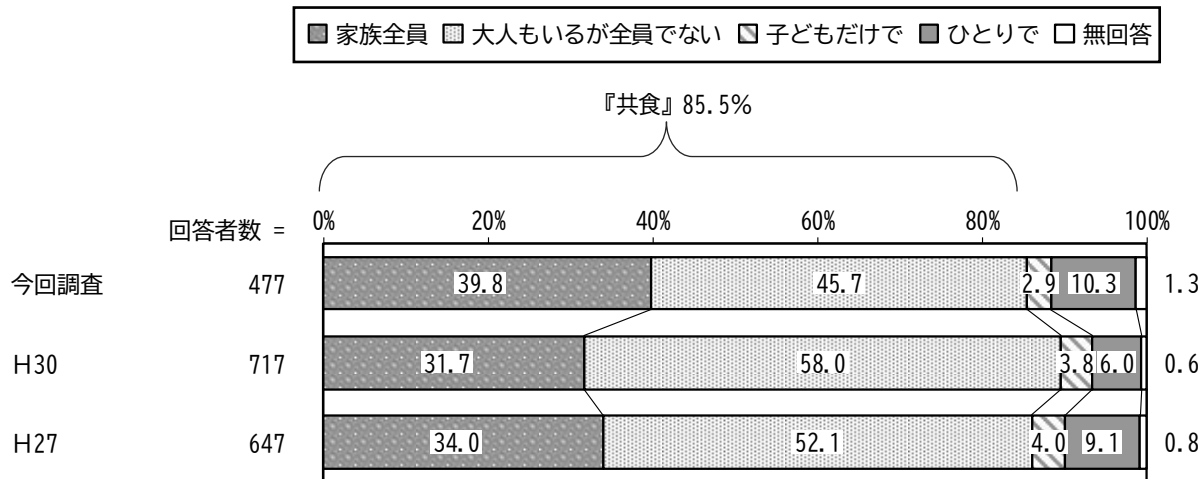
平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「30 分～1 時間未満」の割合が増加し、「15～30 分未満」の割合が減少する傾向となっています。



○問 17 夕食はふだんだれといっしょに食べますか？

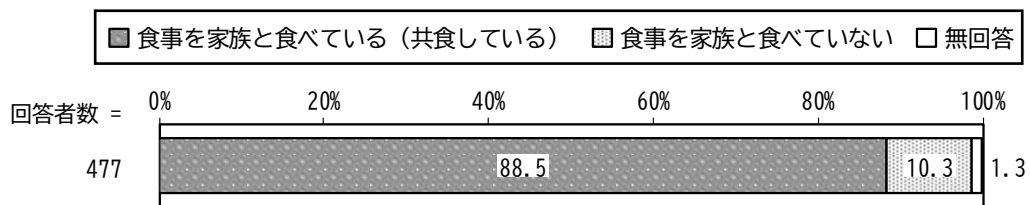
「大人もいるが全員でない」の割合が 45.7%と最も高く、次いで「家族全員」の割合が 39.8%、「ひとりで」の割合が 10.3%となっています。「家族全員」と「大人もいるが全員でない」をあわせた「共食」の割合は 85.5%となっています。

平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「家族全員」の割合が増加し、「大人もいるが全員でない」の割合が減少しています。



○共食の状況

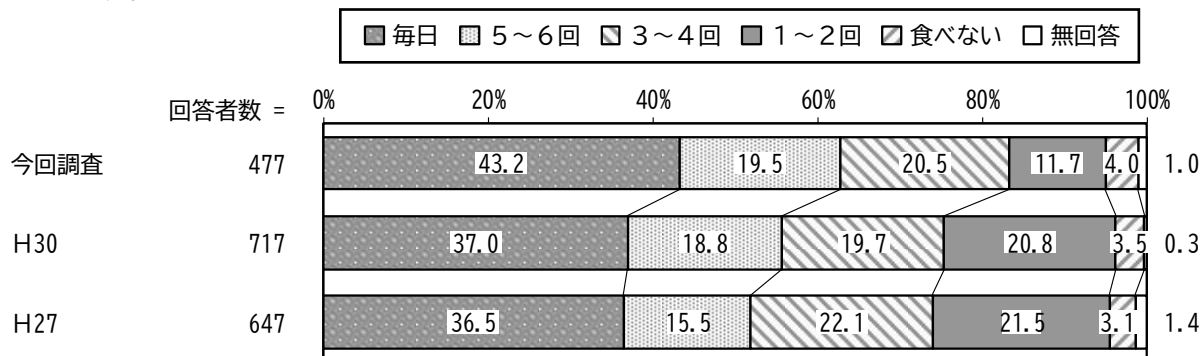
問 11、問 15 で「家族全員」または「大人もいるが全員でない」と回答した人の割合をみると、「食事を家族と食べている（共食している）」の割合は 88.5%となっています。



問 18 夕食を家族と食べるのは、週に何回位ですか？

「毎日」の割合が 43.2%と最も高く、次いで「3～4回」の割合が 20.5%、「5～6回」の割合が 19.5%となっています。

平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「毎日」「5～6回」の割合が増加傾向となっています。

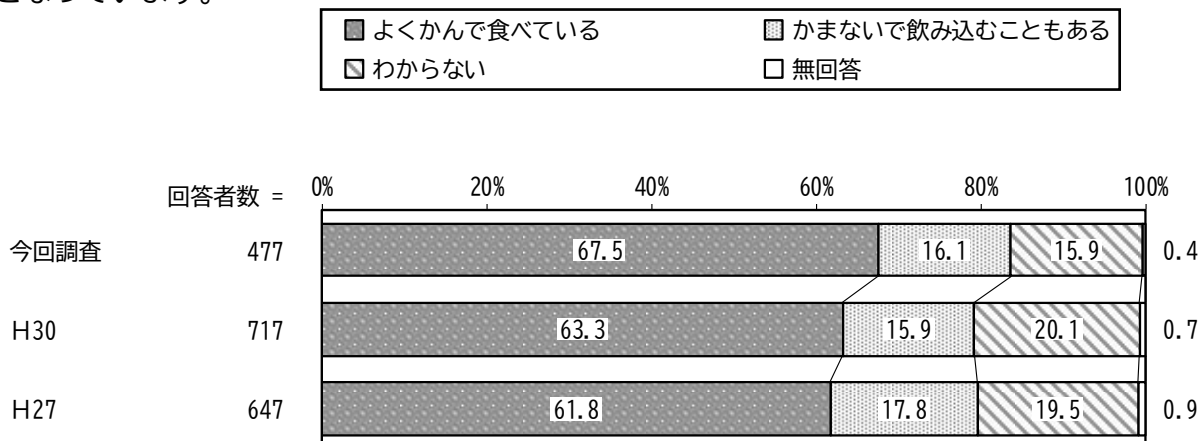


(6) 食生活全般について

○問 19 食事は、奥歯でよくかんで食べていますか？

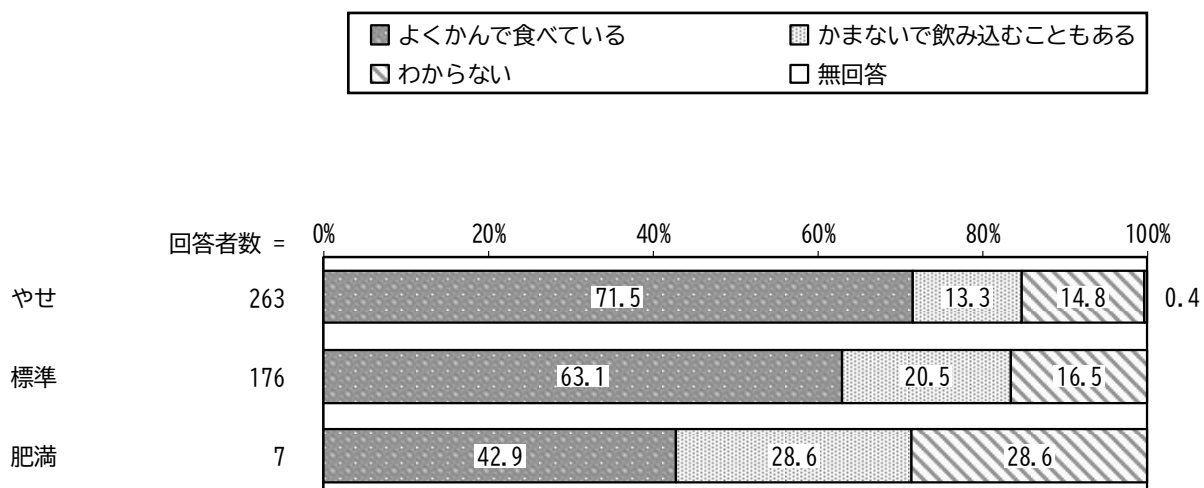
「よくかんで食べている」の割合が 67.5%と最も高く、次いで「かまないで飲み込むこともある」の割合が 16.1%、「わからない」の割合が 15.9%となっています。

平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「よくかんで食べている」の割合が増加傾向となっています。



【BMI 別】

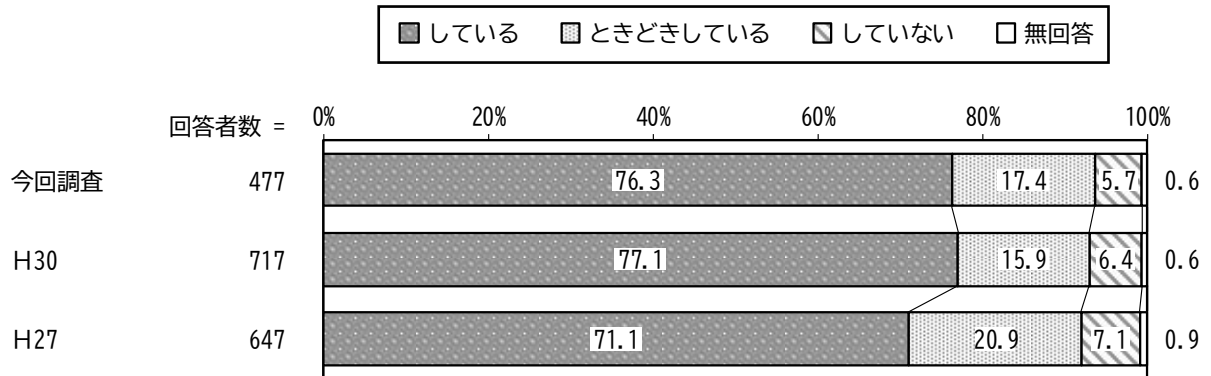
BMI 別にみると、BMI が高くなるにつれ「よくかんで食べている」の割合が低く、「かまないで飲み込むこともある」の割合が高くなる傾向がみられます。



問 20 家庭で、食事の時“いただきます”“ごちそうさま”のあいさつをしていますか？

「している」の割合が 76.3%と最も高く、次いで「ときどきしている」の割合が 17.4%となっています。

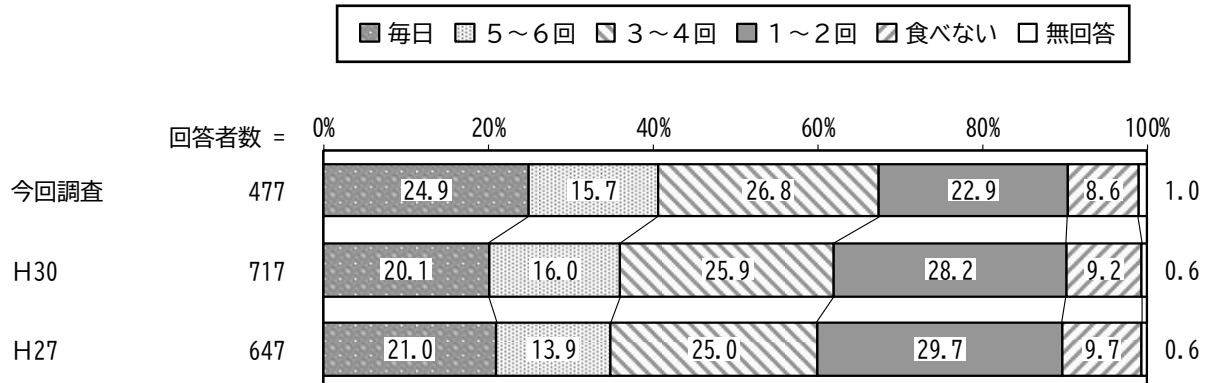
平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「している」の割合が増加傾向となっています。



問 21 おやつを週に何回位食べますか？

「3～4回」の割合が 26.8%と最も高く、次いで「毎日」の割合が 24.9%、「1～2回」の割合が 22.9%となっています。

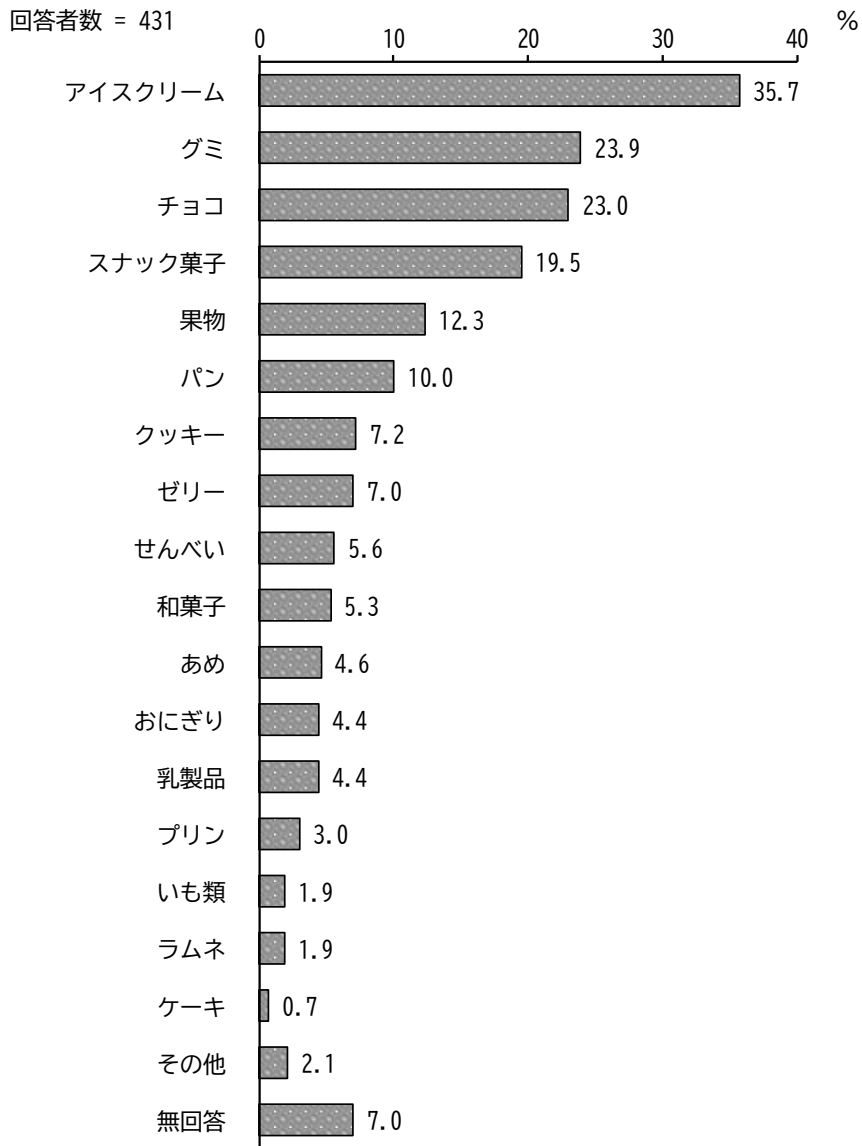
平成 30 年度調査と比較すると、「3～4回」の割合が増加し、「1～2回」の割合が減少する傾向となっています。



【問 21 で「毎日」～「1～2回」と答えた人にお聞きします。】

問 22 あなたが普段よく食べるおやつ（間食）は次のうちどれですか？次の中から2つ選んでください。

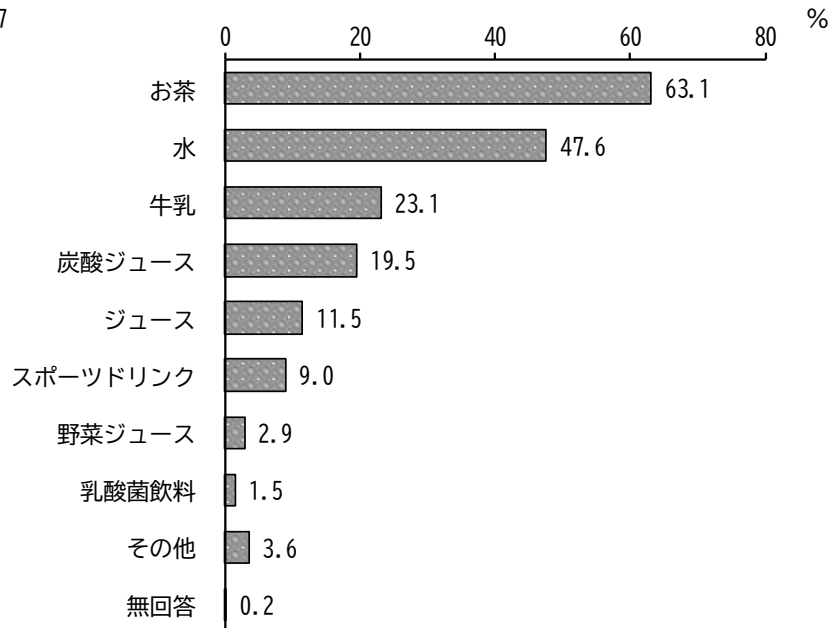
「アイスクリーム」の割合が 35.7%と最も高く、次いで「グミ」の割合が 23.9%、「チョコ」の割合が 23.0%となっています。



問 23 普段よく飲んでいる飲み物は何ですか？次の中から2つ選んでください。

「お茶」の割合が63.1%と最も高く、次いで「水」の割合が47.6%、「牛乳」の割合が23.1%となっています。

回答者数 = 477

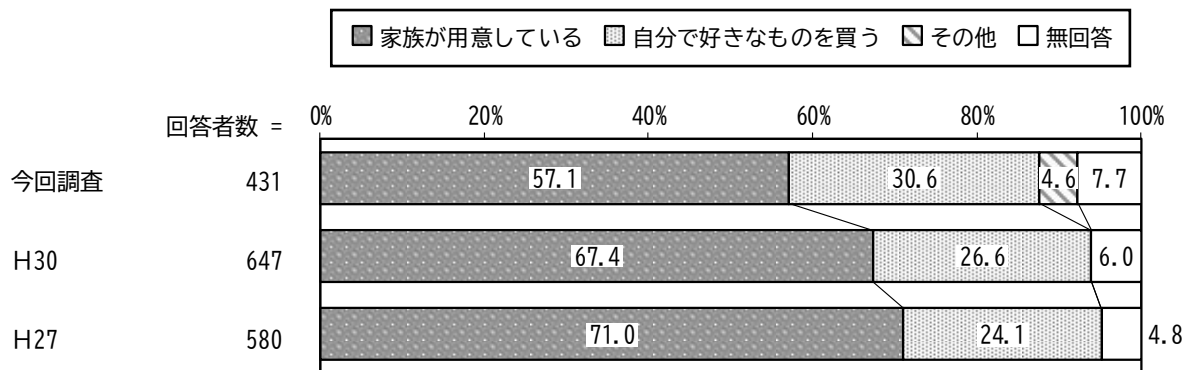


【問 21 で「毎日」～「1～2回」と答えた人にお聞きします。】

問 24 おやつは、主にだれが用意することが多いですか？

「家族が用意している」の割合が57.1%、「自分で好きなものを買う」の割合が30.6%となっています。

平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、選択肢が異なるため単純な比較はできないものの、「家族が用意している」の割合が減少し、「自分で好きなものを買う」の割合が増加する傾向となっています。



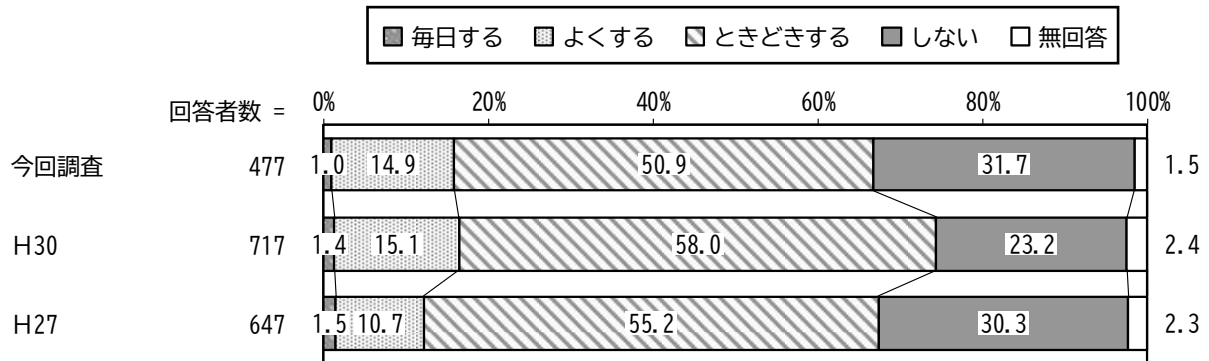
※平成 30 年度調査、平成 27 年度調査には「その他」の選択肢はありませんでした。

問 25 次の手伝いをしますか？
 (ア～エのそれぞれから1つ選んで○をつけてください)

1. 買い物

「ときどきする」の割合が50.9%と最も高く、次いで「しない」の割合が31.7%、「よくする」の割合が14.9%となっています。

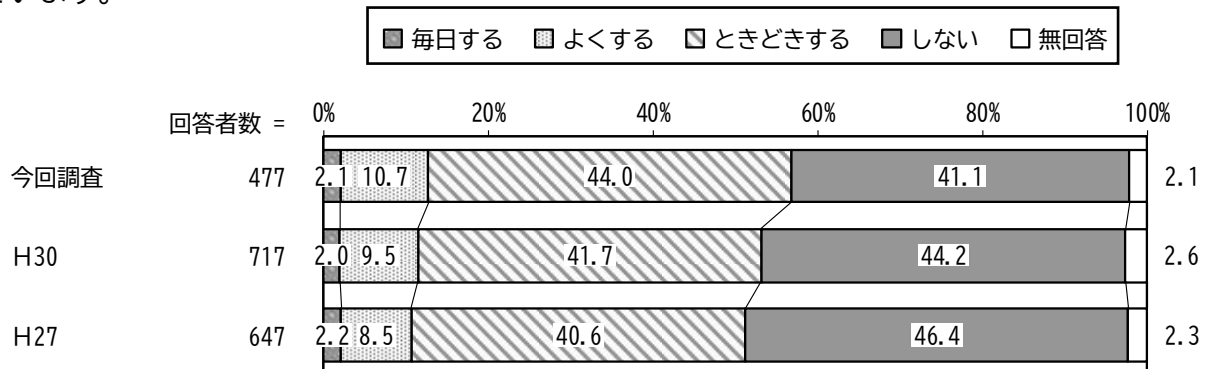
平成27年度調査、平成30年度調査と比較すると、「しない」の割合が増加し、「ときどきする」の割合が減少しています。



2. 料理をつくる

「ときどきする」の割合が44.0%と最も高く、次いで「しない」の割合が41.1%、「よくする」の割合が10.7%となっています。

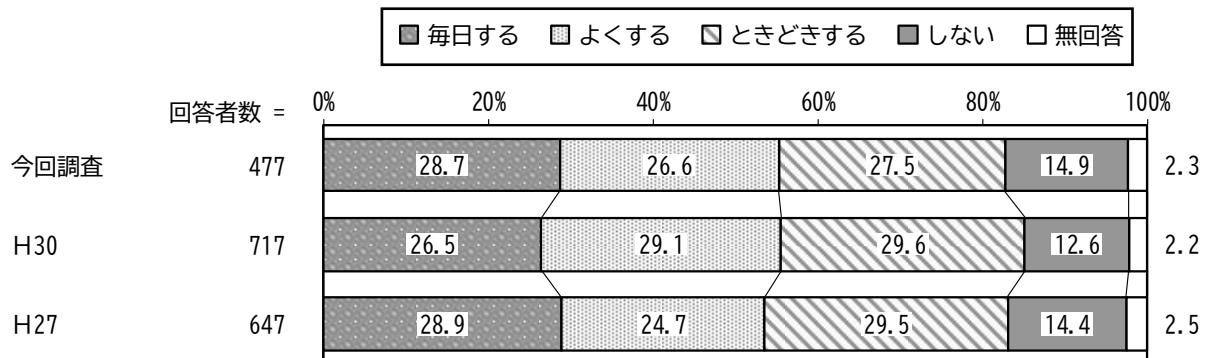
平成27年度調査、平成30年度調査と比較すると、「ときどきする」の割合が増加傾向となっています。



3. 食事前の準備

「毎日する」の割合が28.7%と最も高く、次いで「ときどきする」の割合が27.5%、「よくする」の割合が26.6%となっています。

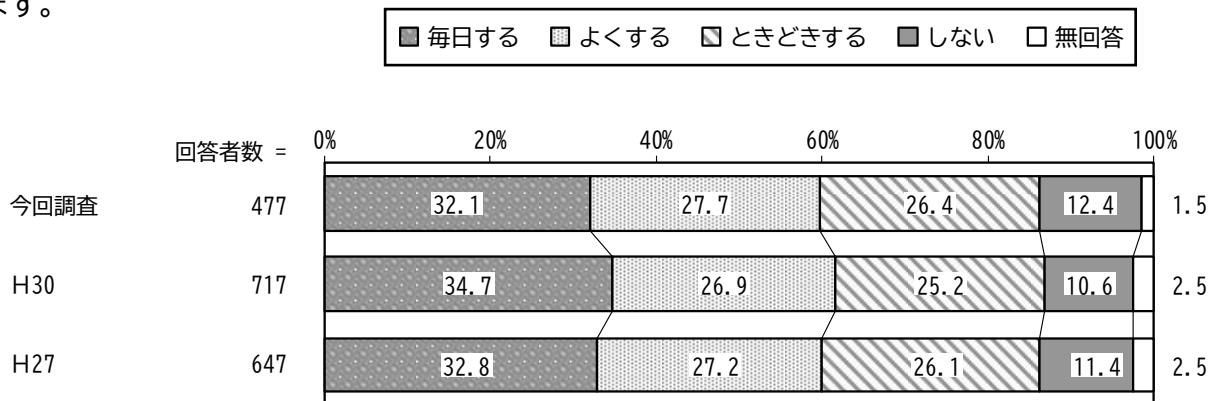
平成27年度調査、平成30年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



4. かたづけ

「毎日する」の割合が32.1%と最も高く、次いで「よくする」の割合が27.7%、「ときどきする」の割合が26.4%となっています。

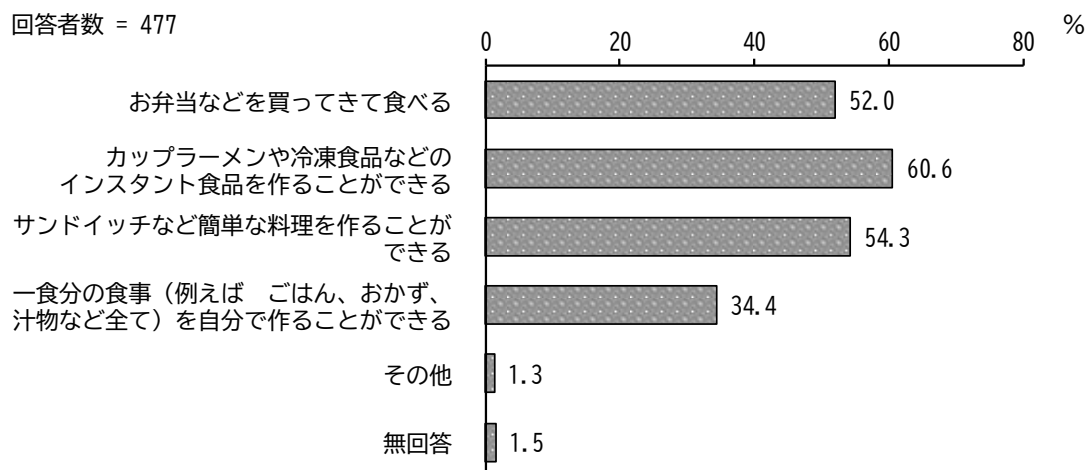
平成27年度調査、平成30年度調査と比較すると、「毎日する」の割合が減少傾向となっています。



問 26 あなたは、自分で食事を用意するとしたら何ができますか？
(あてはまるものすべてに○をつけてください)

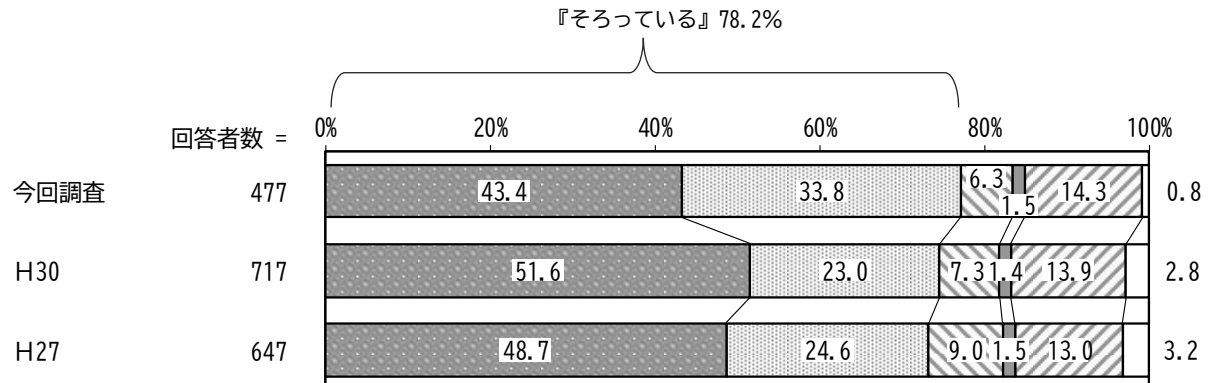
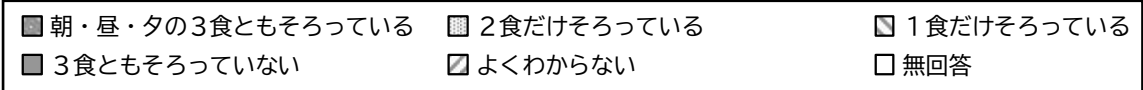
「カップラーメンや冷凍食品などのインスタント食品を作ることができる」の割合が 60.6%と最も高く、次いで「サンドイッチなど簡単な料理を作ることができる」の割合が 54.3%、「お弁当などを買ってきて食べる」の割合が 52.0%となっています。

回答者数 = 477



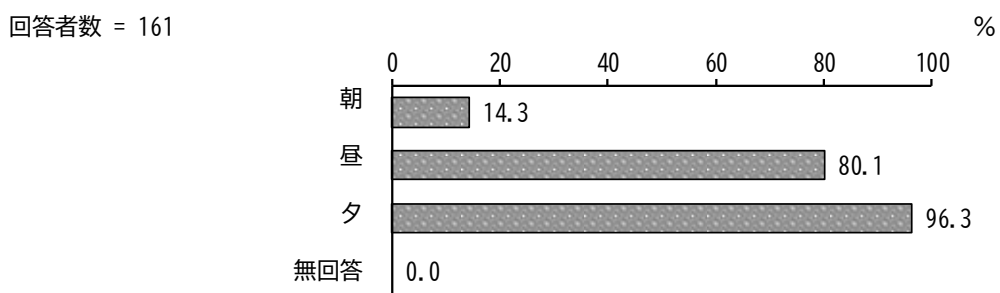
○問 27 主食（米・パン・麺などの料理）、主菜（肉・魚・卵・大豆を主材料にした料理）、副菜（主食・主菜以外の料理）のそろった食事をしていますか？
「2食だけそろっている」と「1食だけそろっている」の場合は、朝・昼・夕のうち、そろっているところに○をつけてください

「朝・昼・夕の3食ともそろっている」の割合が43.4%と最も高く、次いで「2食だけそろっている」の割合が33.8%、「よくわからない」の割合が14.3%となっています。「朝・昼・夕の3食ともそろっている」と「2食だけそろっている」をあわせた“そろっている”の割合は78.2%となっています。平成27年度調査、平成30年度調査と比較すると、「2食だけそろっている」の割合が増加し、「朝・昼・夕の3食ともそろっている」の割合が減少しています。



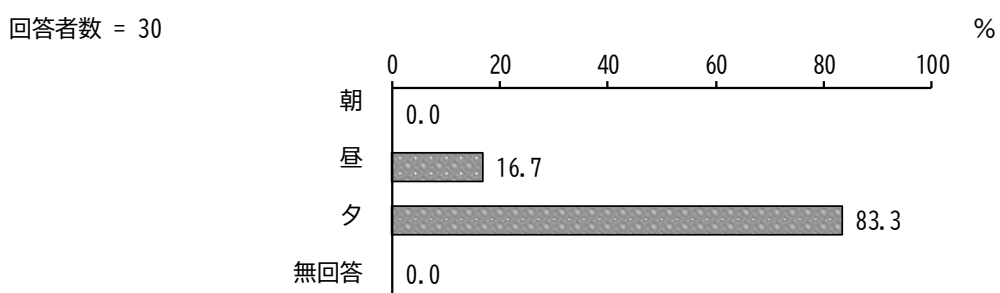
【2食だけそろっている】

「夕」の割合が96.3%と最も高く、次いで「昼」の割合が80.1%、「朝」の割合が14.3%となっています。



【1食だけそろっている】

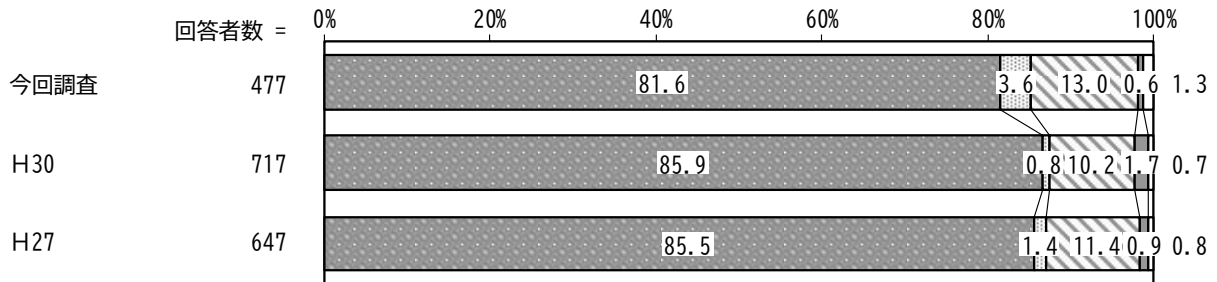
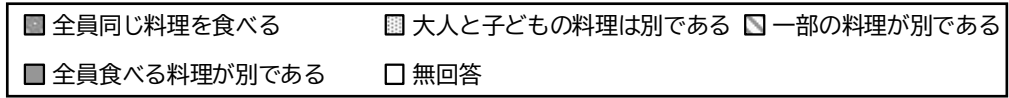
「夕」の割合が83.3%と最も高く、次いで「昼」の割合が16.7%となっています。



問 28 家族そろってご家庭で食事をするとき、同じ料理を食べていますか？

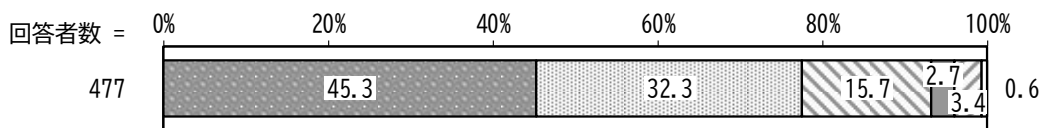
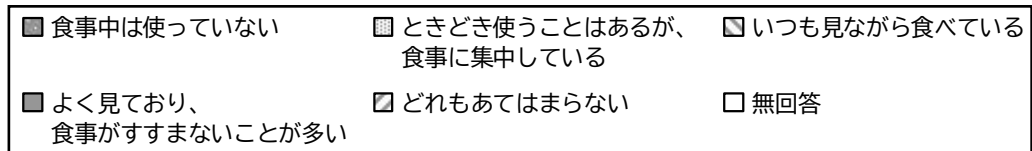
「全員同じ料理を食べる」の割合が 81.6%と最も高く、次いで「一部の料理が別である」の割合が 13.0%となっています。

平成 30 年度調査と比較すると、「全員同じ料理を食べる」の割合が減少しています。



問 29 あなたが食事をしているときのテレビ・スマートフォン・携帯電話等の使用状況を教えてください。

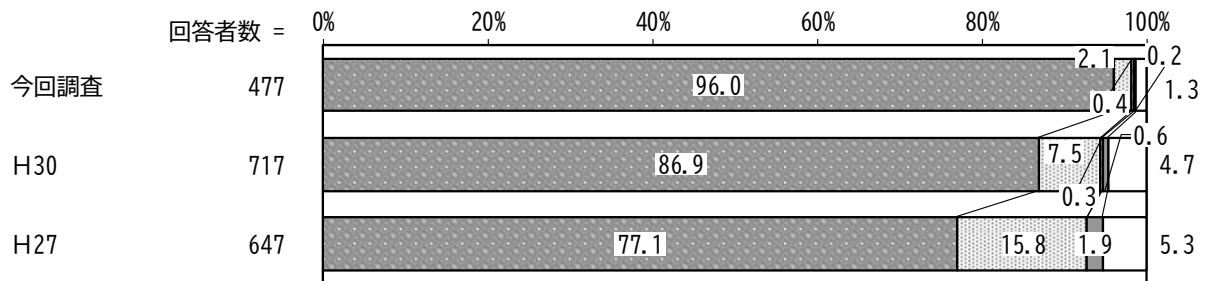
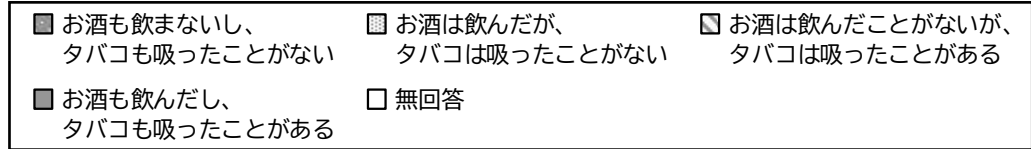
「食事中は使っていない」の割合が 45.3%と最も高く、次いで「ときどき使うことはあるが、食事に集中している」の割合が 32.3%、「いつも見ながら食べている」の割合が 15.7%となっています。



(7) お酒とタバコについて

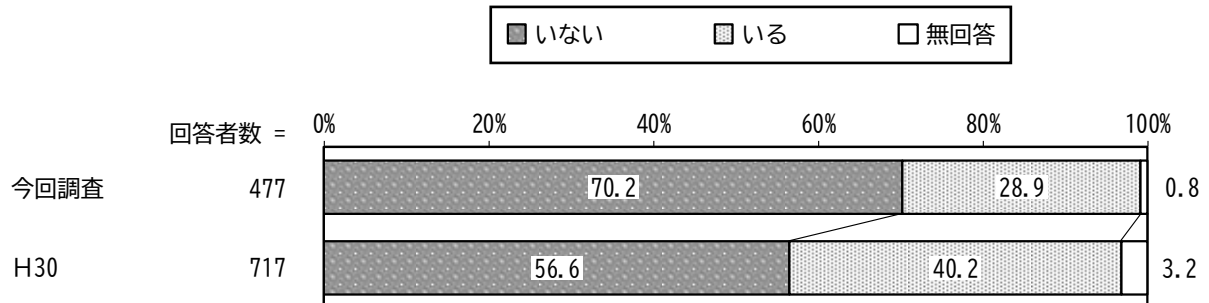
問 30 あなたはお酒を飲んだり、タバコ（加熱式タバコ・電子タバコ・水タバコを含む）を吸ったりしたことはありますか？

「お酒も飲まないし、タバコも吸ったことがない」の割合が 96.0%と最も高くなっています。平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「お酒も飲まないし、タバコも吸ったことがない」の割合が増加し、「お酒は飲んだが、タバコは吸ったことがない」の割合が減少する傾向となっています。



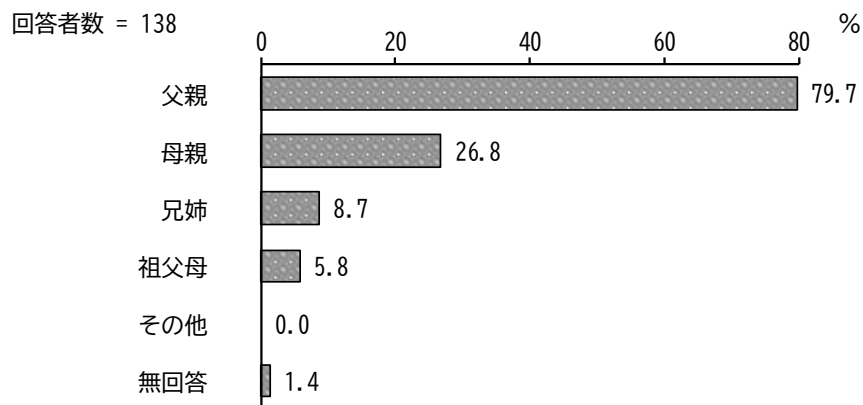
問 31 一緒に住んでいる家族でタバコ（加熱式タバコ・電子タバコ・水タバコを含む）を吸う人はいますか？

「いない」の割合が70.2%、「いる」の割合が28.9%となっています。
 平成30年度調査と比較すると、「いない」の割合が増加し、「いる」の割合が減少しています。



喫煙者

「父親」の割合が79.7%と最も高く、次いで「母親」の割合が26.8%となっています。



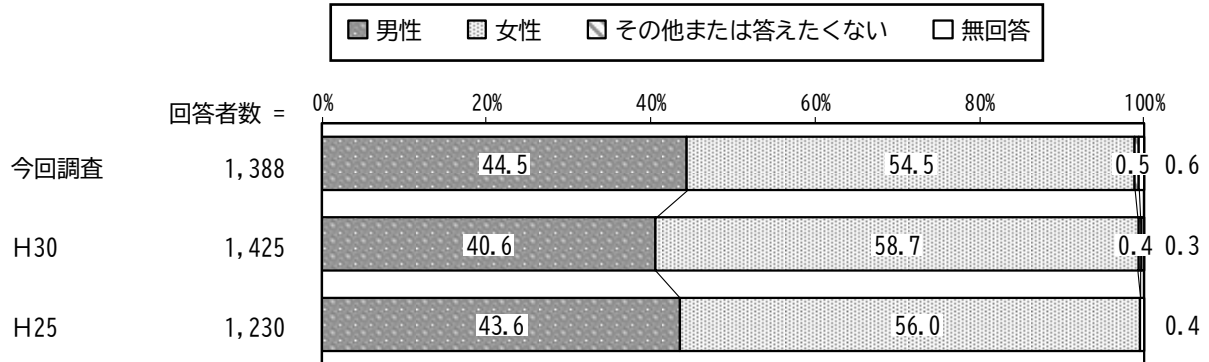
Ⅱ 成人を対象とした調査

4 成人調査結果

(1) 回答者属性

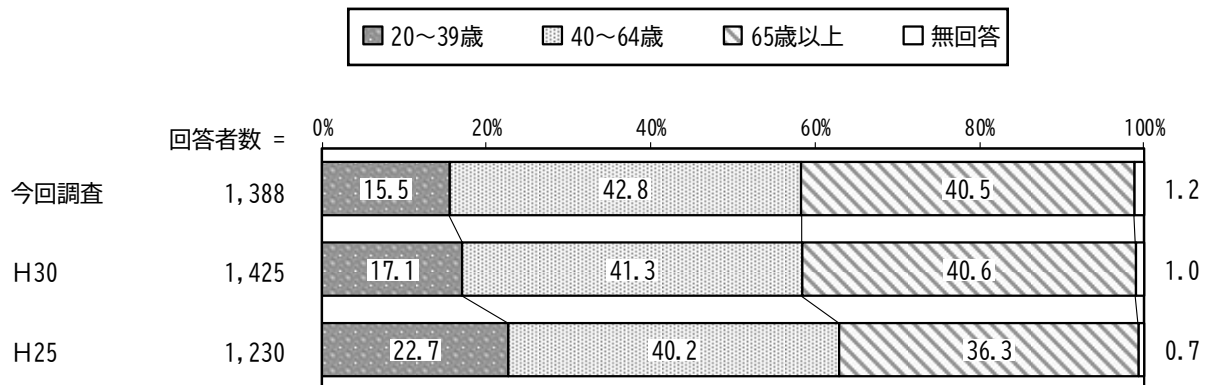
問1 あなたの性別を教えてください。

「男性」の割合が44.5%、「女性」の割合が54.5%となっています。



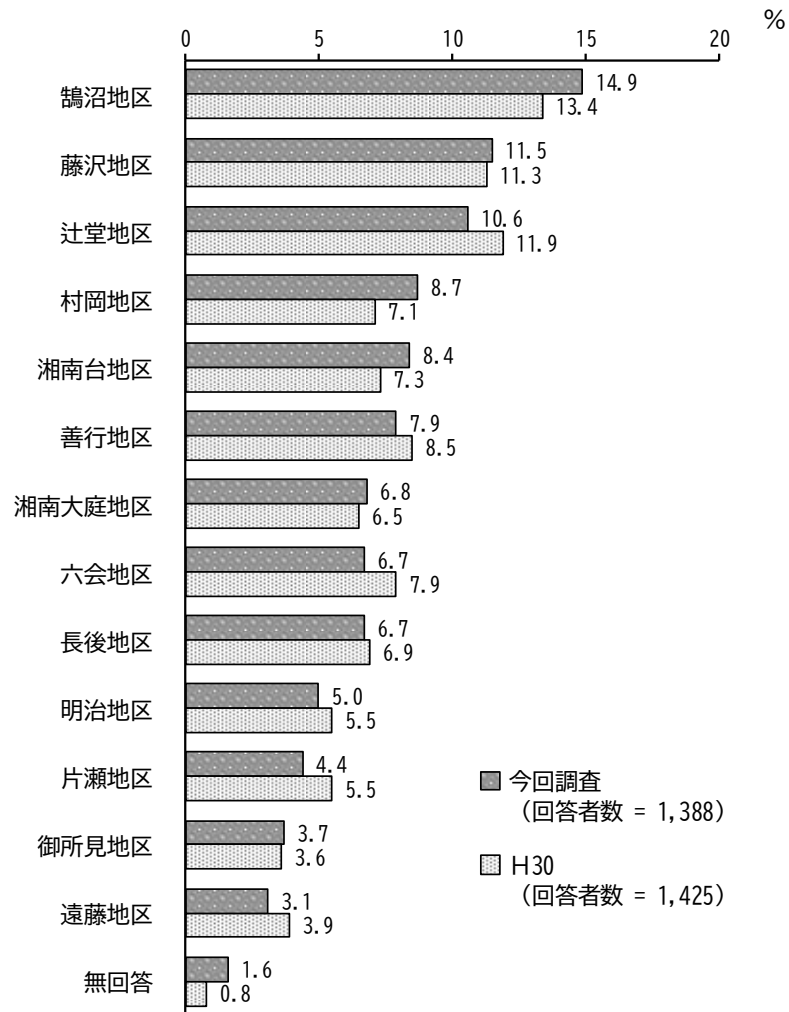
問2 あなたの年齢を教えてください。(令和5年8月1日現在でお答えください)

「40～64歳」の割合が42.8%と最も高く、次いで「65歳以上」の割合が40.5%、「20～39歳」の割合が15.5%となっています。



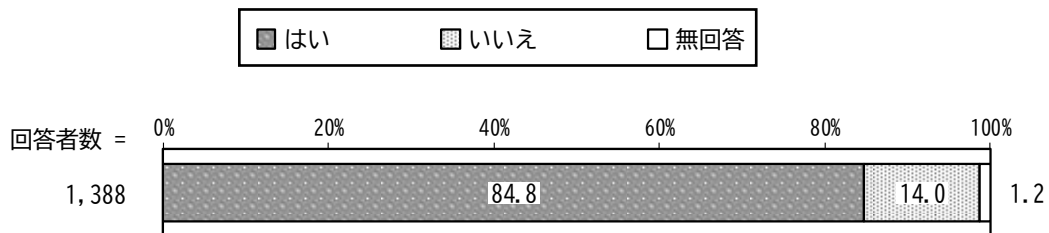
問3 あなたのお住まいの地区を教えてください。

「鵜沼地区」の割合が14.9%と最も高く、次いで「藤沢地区」の割合が11.5%、「辻堂地区」の割合が10.6%となっています。



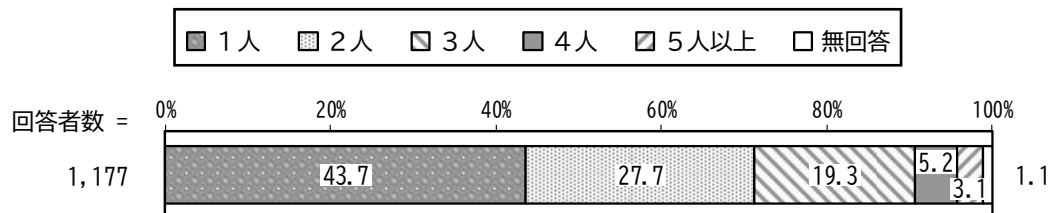
問4 現在同居している方はいますか。

「はい」の割合が84.8%、「いいえ」の割合が14.0%となっています。



自分以外に同居している人数

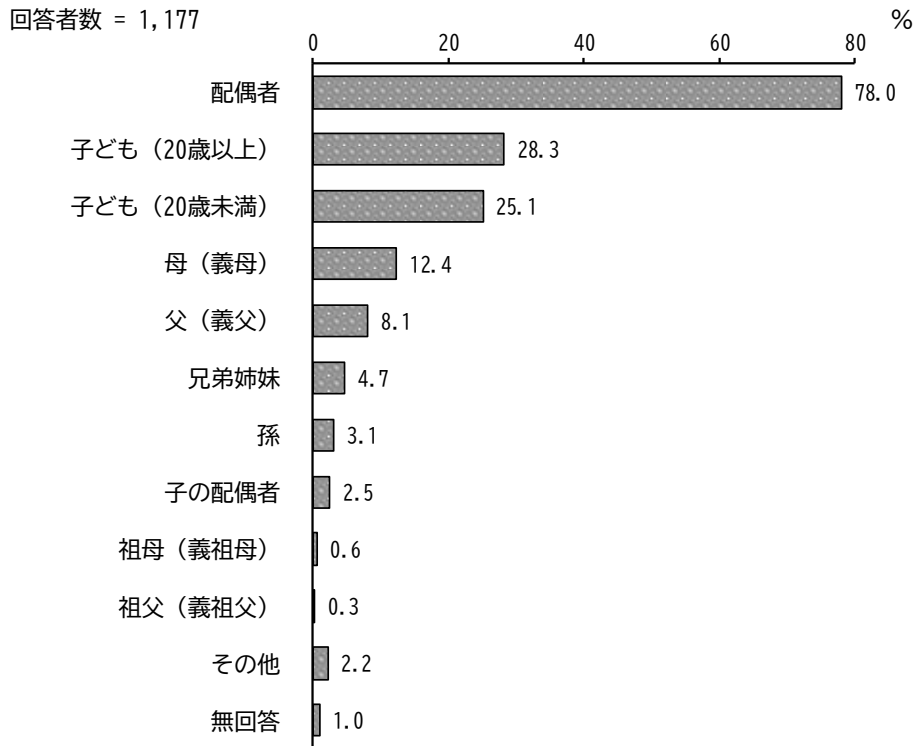
「1人」の割合が43.7%と最も高く、次いで「2人」の割合が27.7%、「3人」の割合が19.3%となっています。



【問4で「はい（同居している人がいる）」に○をつけた方にお聞きします】

問5 あなたのご家族構成について教えてください。あなたと一緒に暮らしている方に「○」印をつけてください。（あてはまるものすべてに○）

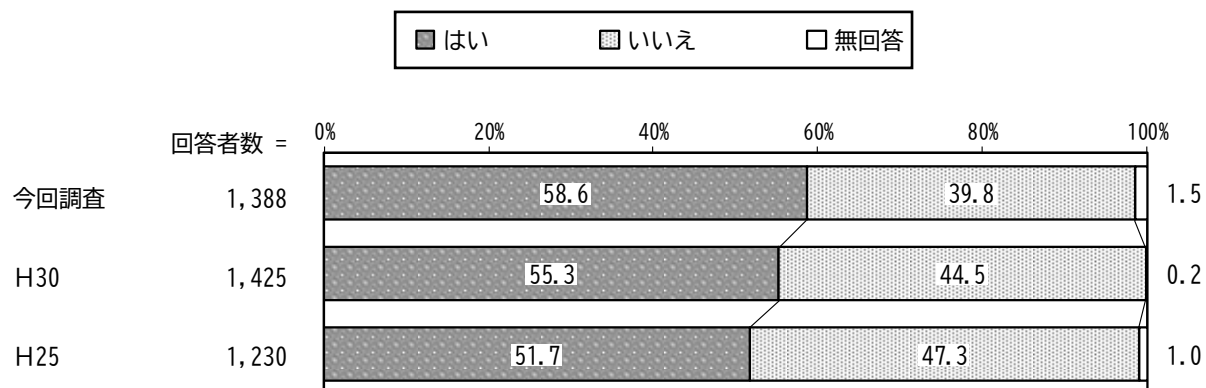
「配偶者」の割合が78.0%と最も高く、次いで「子ども（20歳以上）」の割合が28.3%、「子ども（20歳未満）」の割合が25.1%となっています。



問6 あなたは仕事をしていますか。

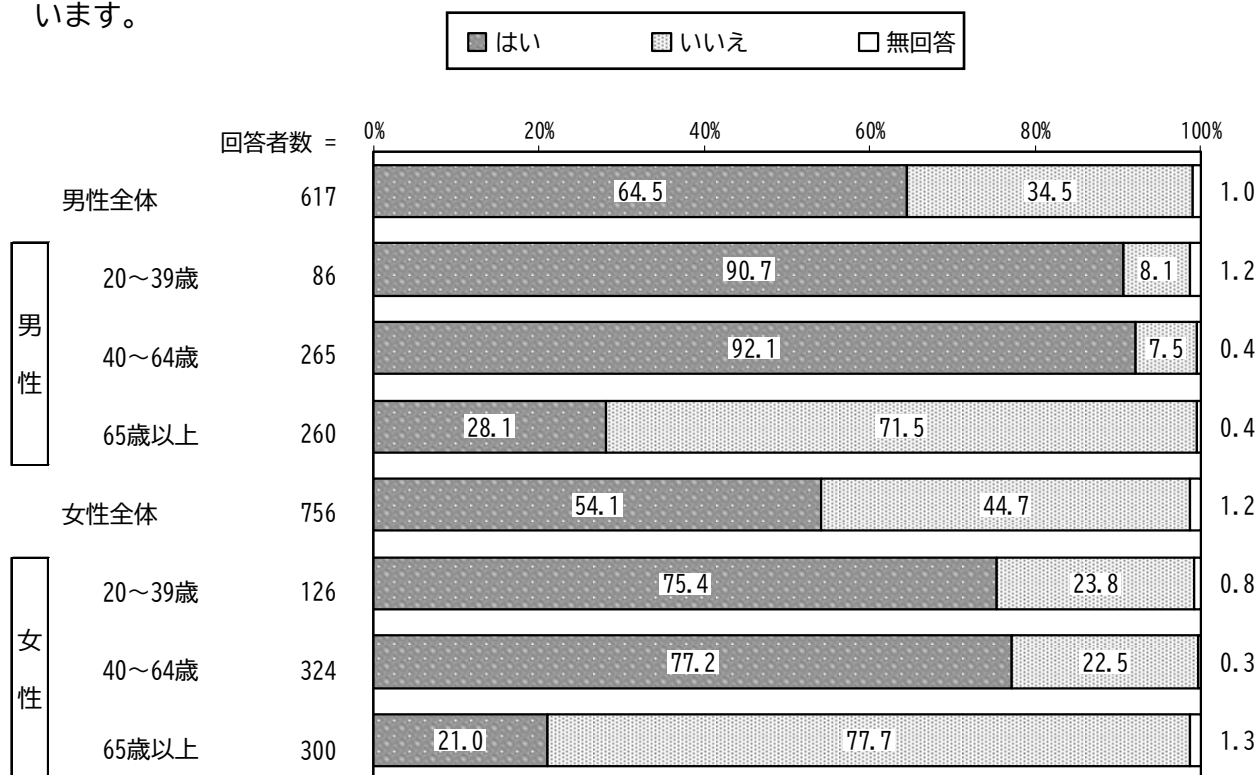
「はい」の割合が58.6%、「いいえ」の割合が39.8%となっています。

平成25年度調査、平成30年度調査と比較すると、「仕事をしている人」の割合が増加傾向となっています。



【性別・年齢別】

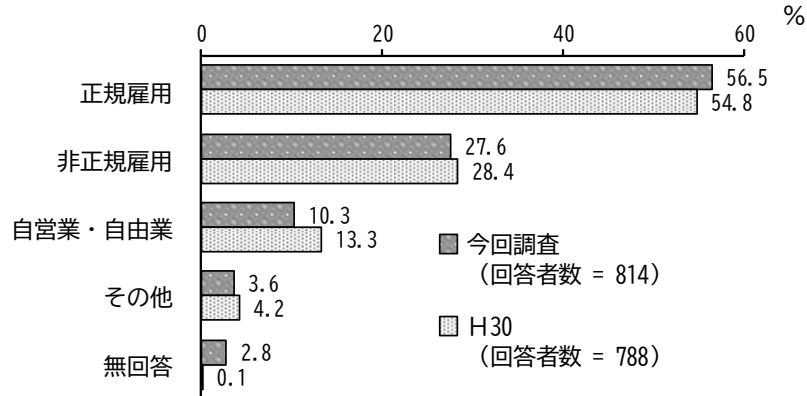
性別・年齢別にみると、男性、女性ともに65歳以上で「いいえ」の割合が高く、70%を超えています。



【問7. 8は、問6で「はい（仕事をしている）」に○をつけた方にお聞きします】

問7 現在のお仕事について教えてください。（あてはまるものすべてに○）

「正規雇用」の割合が56.5%と最も高く、次いで「非正規雇用」の割合が27.6%、「自営業・自由業」の割合が10.3%となっています。

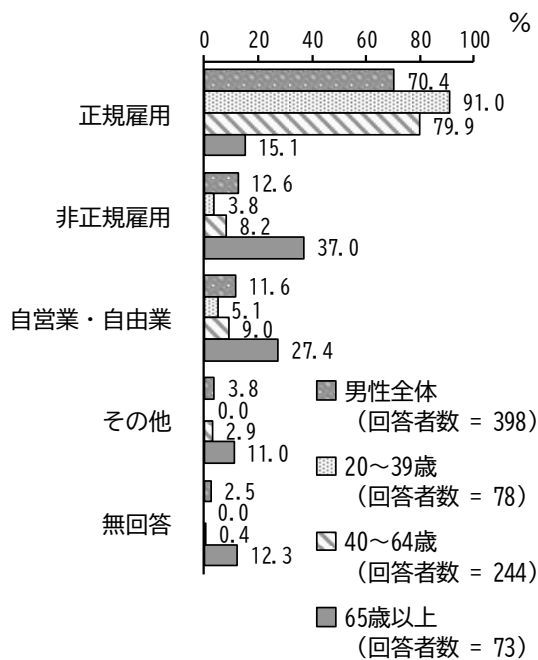


※平成30年度調査では「正規雇用」の選択肢は「フルタイム勤務」、「非正規雇用」の選択肢は「アルバイト・パートタイム勤務」となっていました。

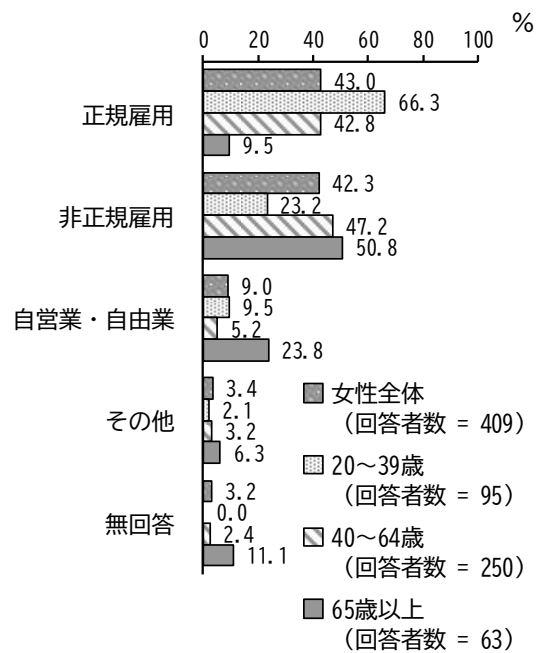
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男性20～39歳で「正規雇用」の割合が高くなっています。

【男性】



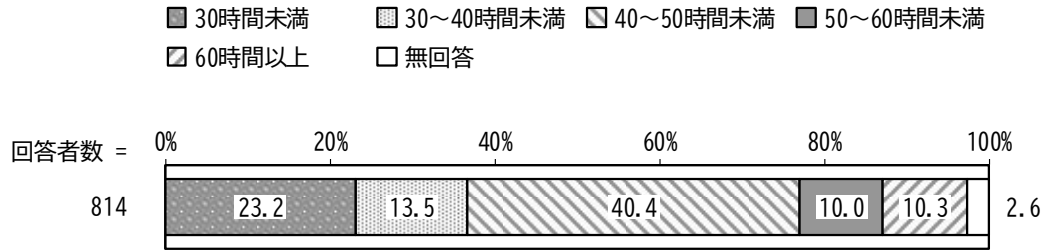
【女性】



問8 1週間あたりの平均的な労働時間は何時間ですか。(通勤時間は含まない)

総時間

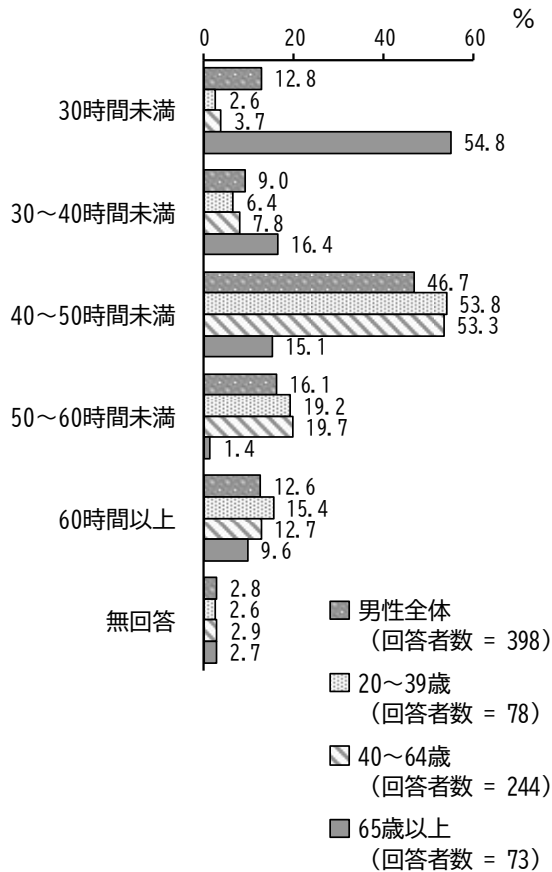
「40～50 時間未満」の割合が 40.4%と最も高く、次いで「30 時間未満」の割合が 23.2%、「30～40 時間未満」の割合が 13.5%となっています。



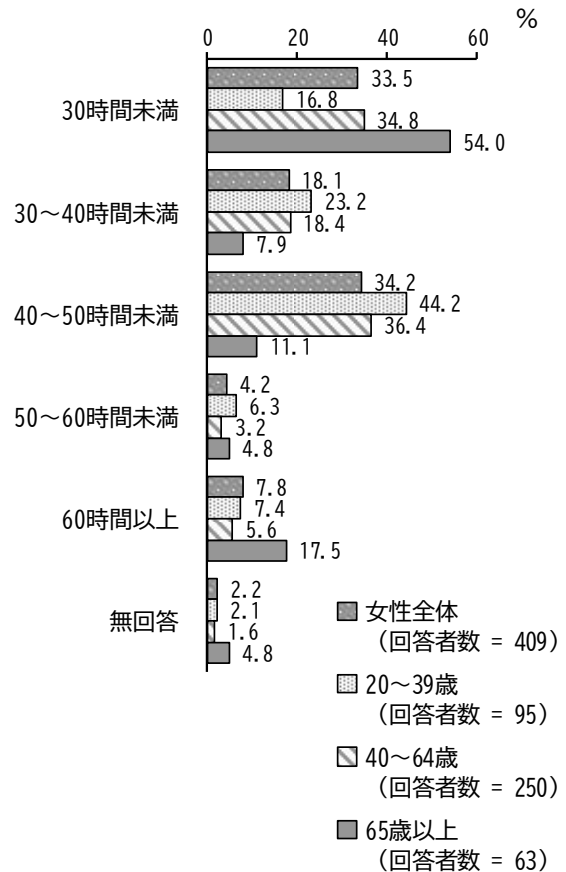
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男性 65 歳以上で「30 時間未満」の割合が高くなっています。

【男性】

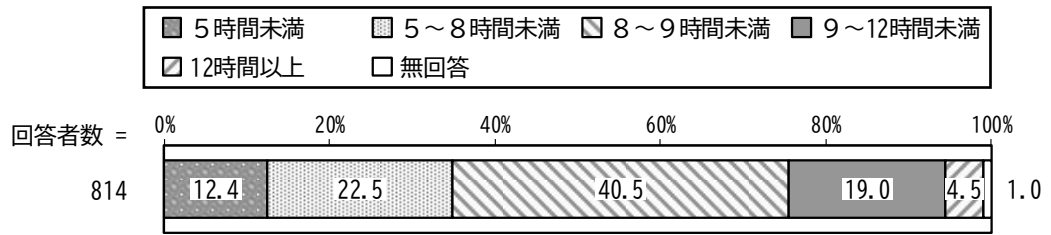


【女性】



1. 1日あたりの平均的な労働時間

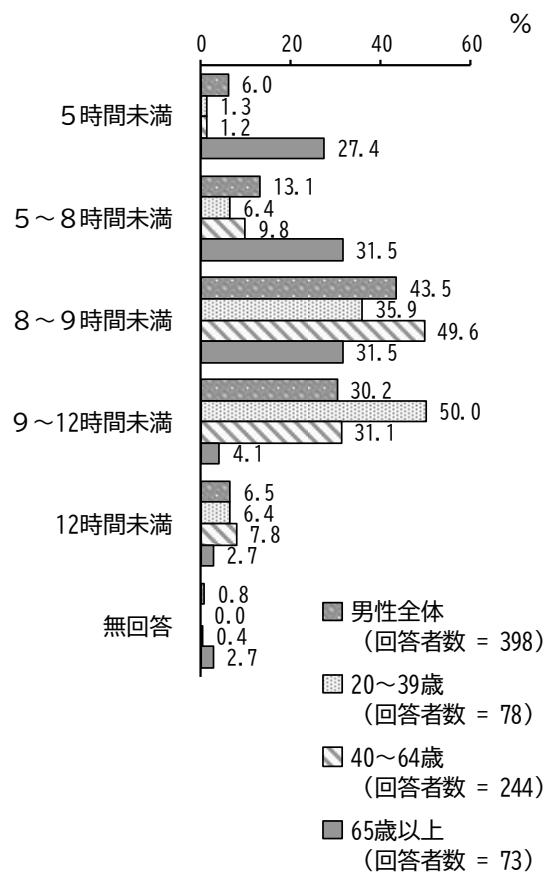
「8～9時間未満」の割合が40.5%と最も高く、次いで「5～8時間未満」の割合が22.5%、「9～12時間未満」の割合が19.0%となっています。



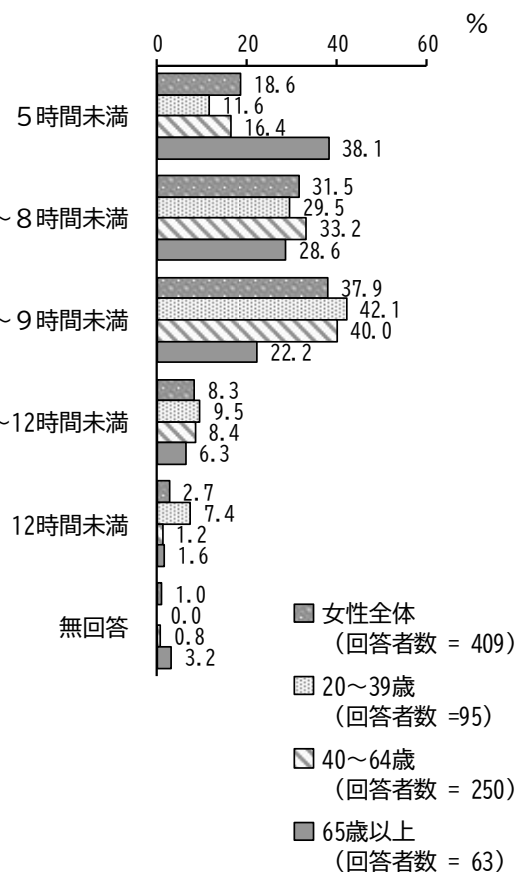
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男性20～39歳で「9～12時間未満」の割合が50.0%と最も高く、次いで男性40～64歳で「8～9時間未満」の割合が49.6%、女性20～39歳で「8～9時間未満」が42.1%となっています。

【男性】

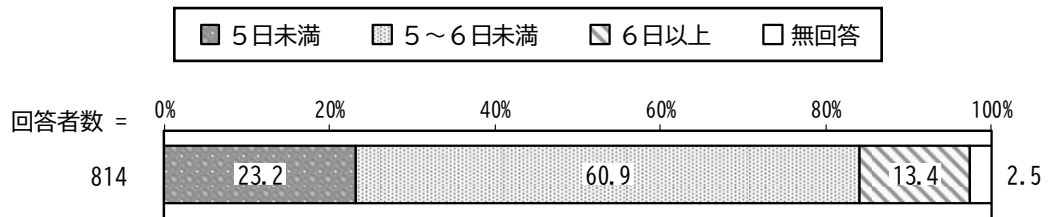


【女性】



2. 1週間あたりの平均的な労働日数

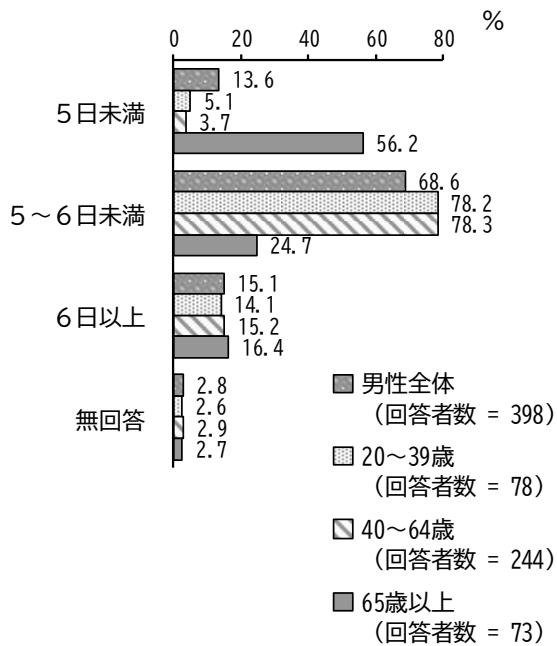
「5～6日未満」の割合が60.9%と最も高く、次いで「5日未満」の割合が23.2%、「6日以上」の割合が13.4%となっています。



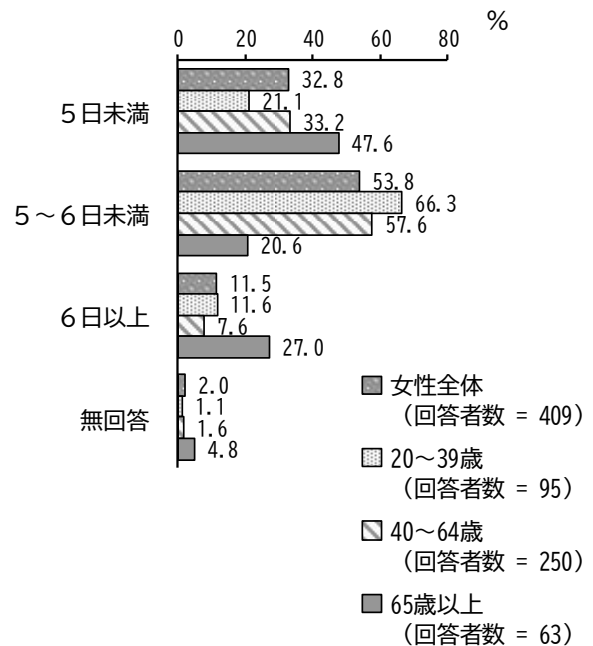
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男性65歳以上で「5日未満」の割合が高くなっています。また、男性20～39歳、男性40～64歳で「5～6日未満」の割合が、女性65歳以上で「6日以上」の割合が高くなっています。

【男性】

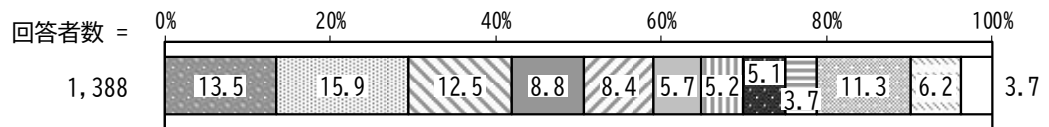
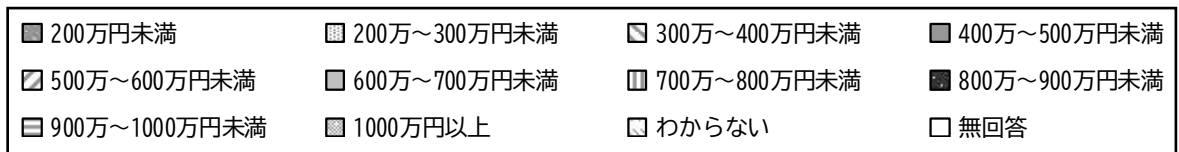


【女性】



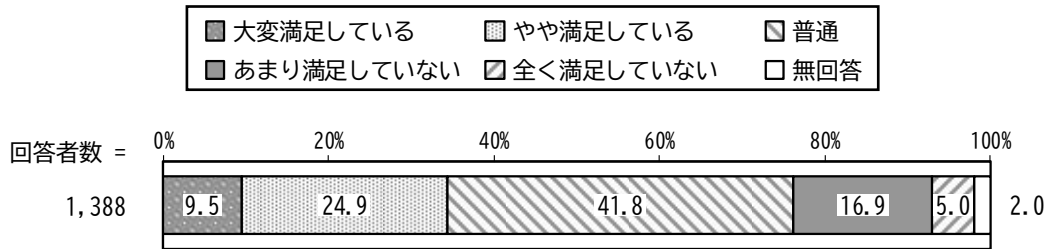
問9 あなたの世帯の過去1年間の年間収入（税込）はおよそどれくらいですか。

「200万～300万円未満」の割合が15.9%と最も高く、次いで「200万円未満」の割合が13.5%、「300万～400万円未満」の割合が12.5%となっています。



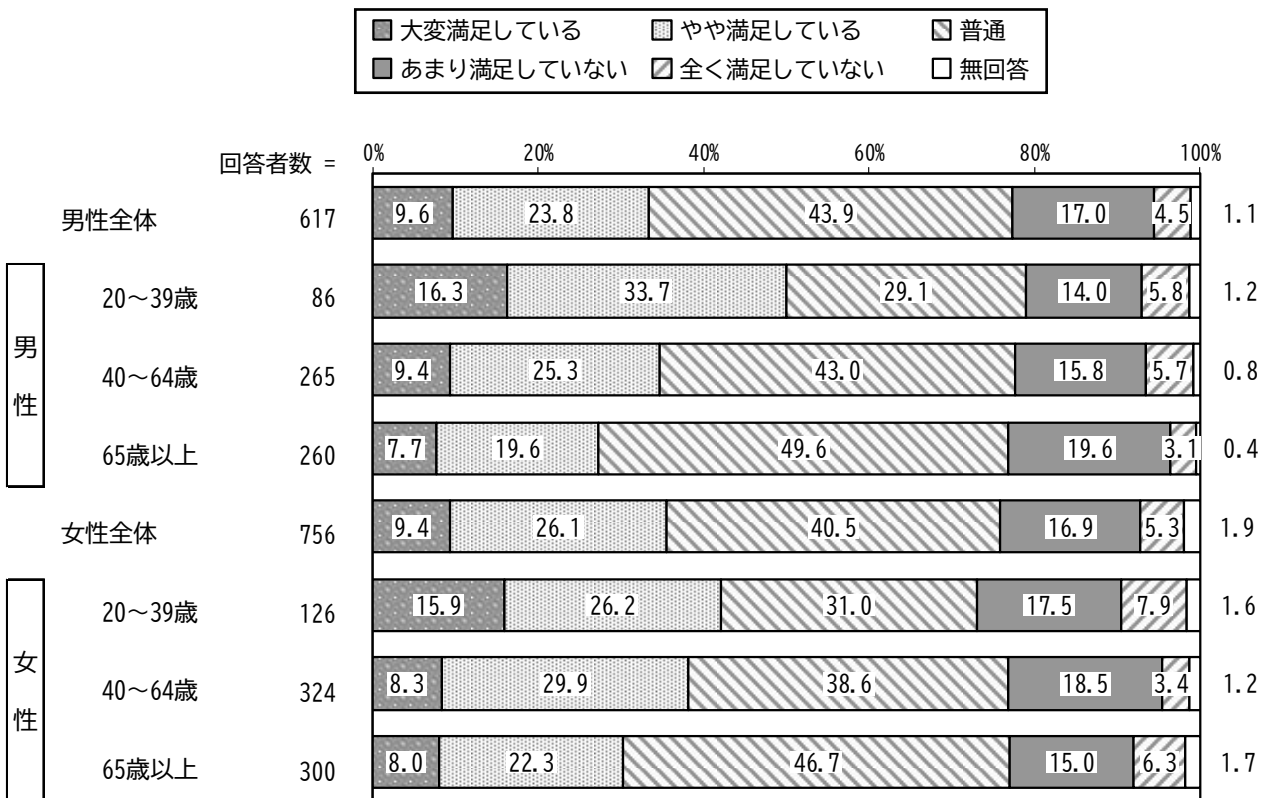
問10 あなたは現在の暮らしの状況を総合的にみて、どう感じていますか。

「普通」の割合が41.8%と最も高く、次いで「やや満足している」の割合が24.9%、「あまり満足していない」の割合が16.9%となっています。



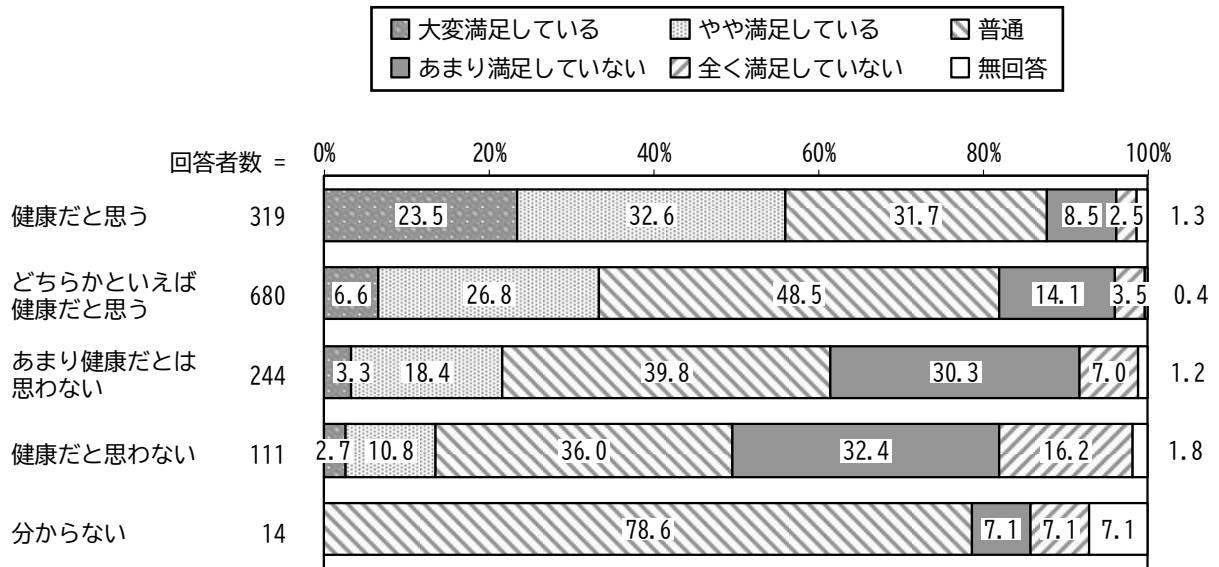
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男性65歳以上で「普通」の割合が49.6%と最も高く、次いで女性65歳以上で「普通」の割合が46.7%、男性40～64歳で「普通」が43.0%となっています。



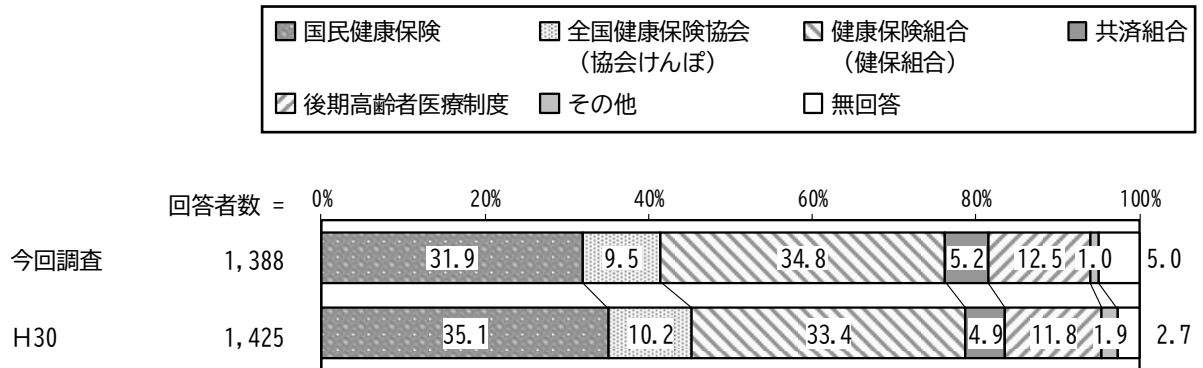
【健康状態別】

健康状態別にみると、分からないで「普通」の割合が高くなっています。



問 11 あなたが現在、加入している医療保険は何ですか。

「健康保険組合（健保組合）」の割合が 34.8%と最も高く、次いで「国民健康保険」の割合が 31.9%、「後期高齢者医療制度」の割合が 12.5%となっています。

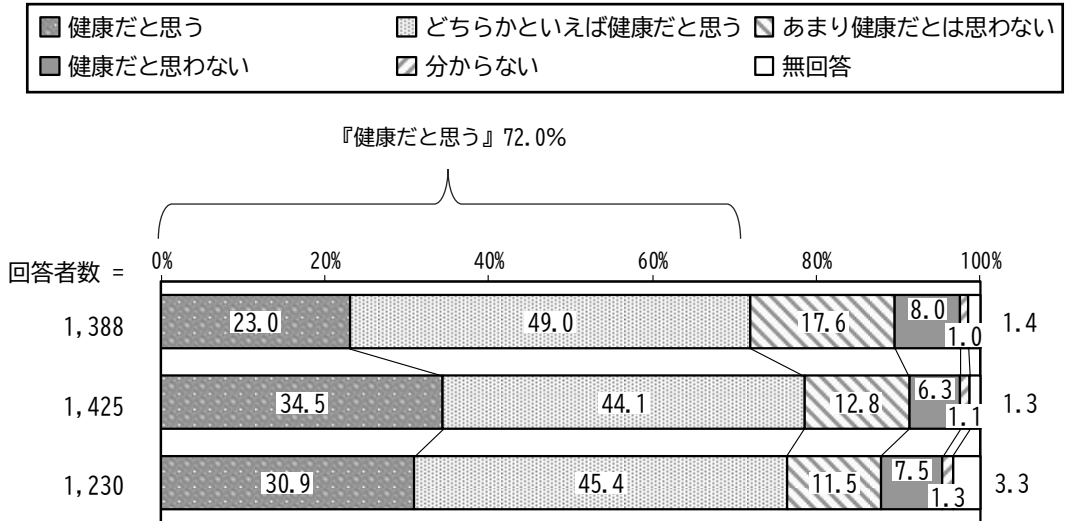


(2) 現在の健康状態について

問 12 あなたは現在のご自身について健康だと思いますか。

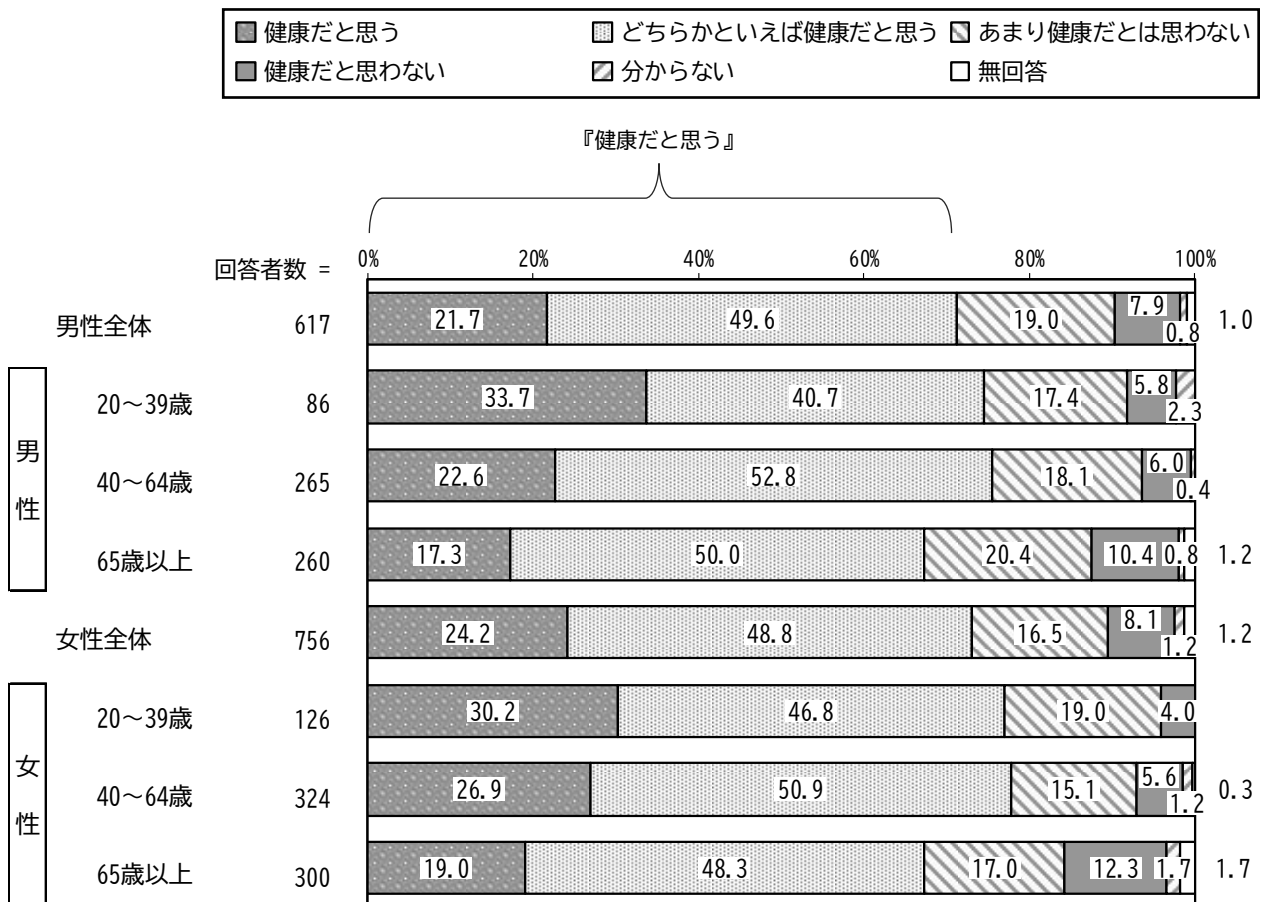
「どちらかといえば健康だと思う」の割合が49.0%と最も高く、次いで「健康だと思う」の割合が23.0%、「あまり健康だとは思わない」の割合が17.6%となっています。

平成30年度調査と比較すると、「健康だと思う」「どちらかといえば健康だと思う」をあわせた“健康だと思う”の割合が減少しています。

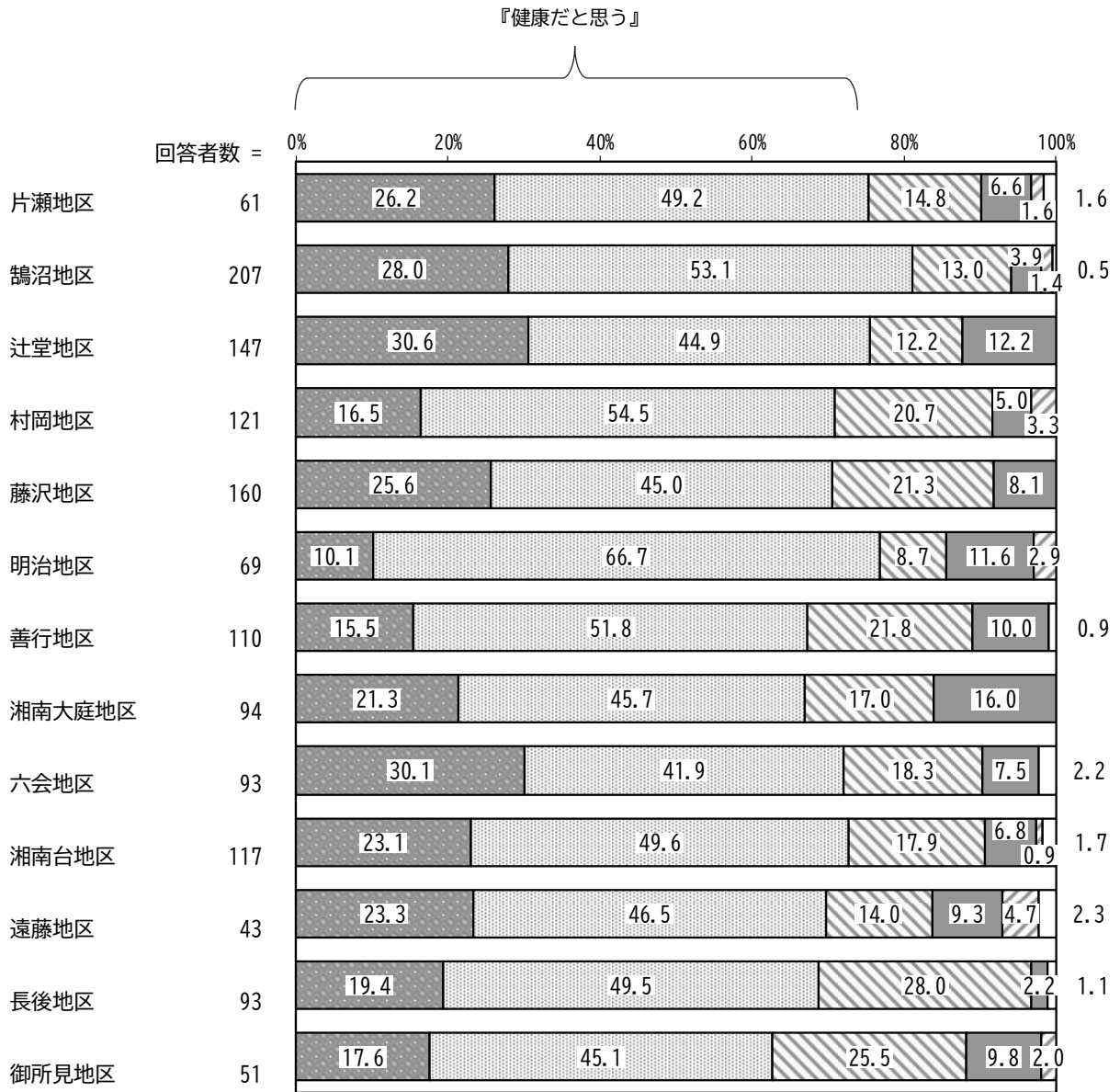
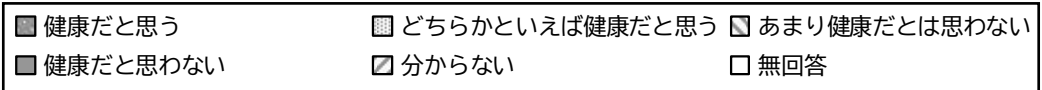


【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男性20～39歳で「健康だと思う」の割合が33.7%と高くなっています。また、女性65歳以上で「健康だと思わない」の割合が12.3%と高くなっています。



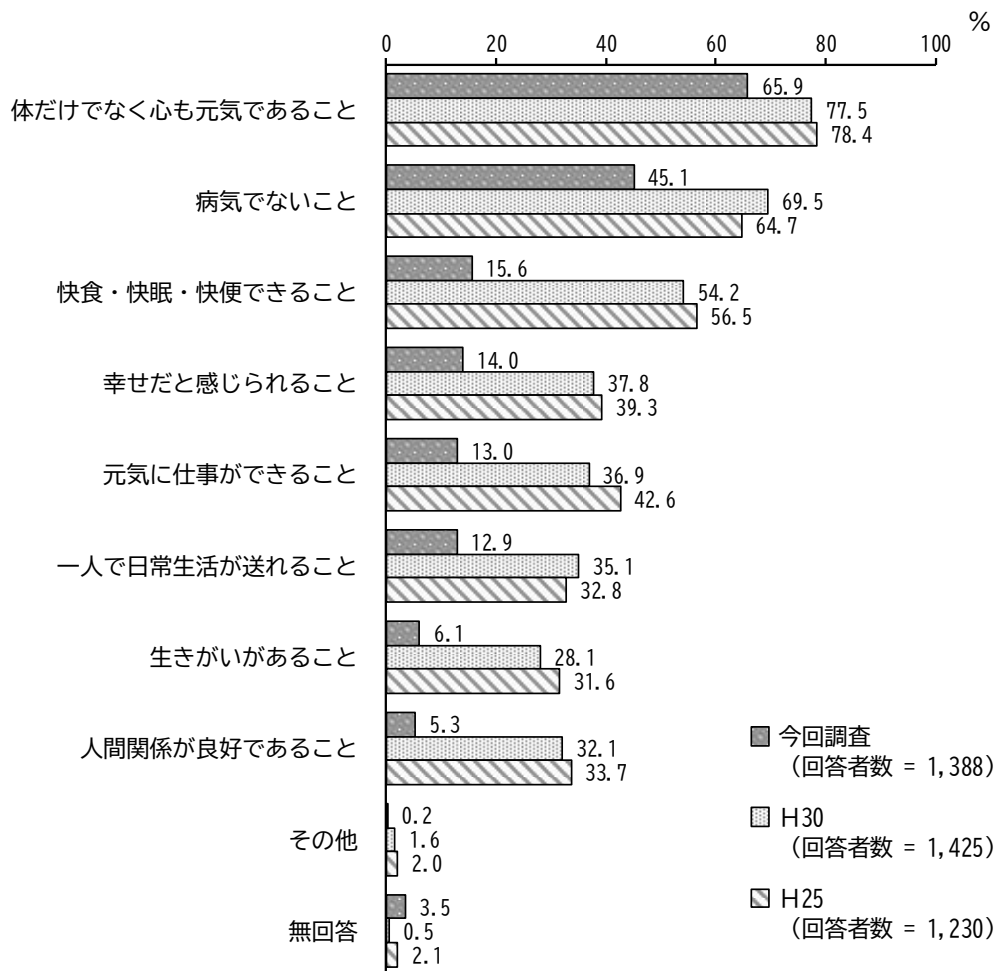
【地区別】



問13 あなたにとっての健康とはどのようなことだと思いますか。
(あてはまるもの2つまで○)

「体だけでなく心も元気であること」の割合が65.9%と最も高く、次いで「病気でないこと」の割合が45.1%、「快食・快眠・快便できること」の割合が15.6%となっています。

平成30年度調査との比較は、選択できる数が異なり比較できないため、参考とします。

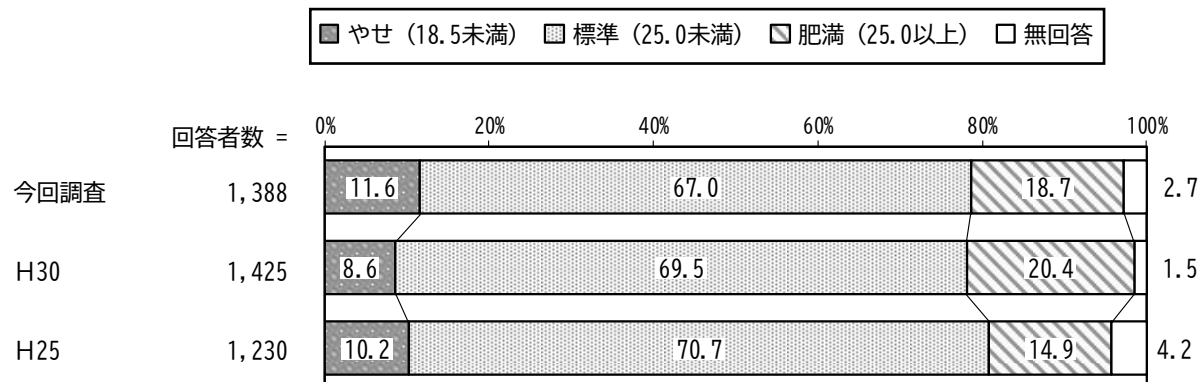


※平成30年度調査、平成25年度調査は「あてはまるものすべて」の選択となっています。

○問 14 あなたの身長・体重を教えてください。

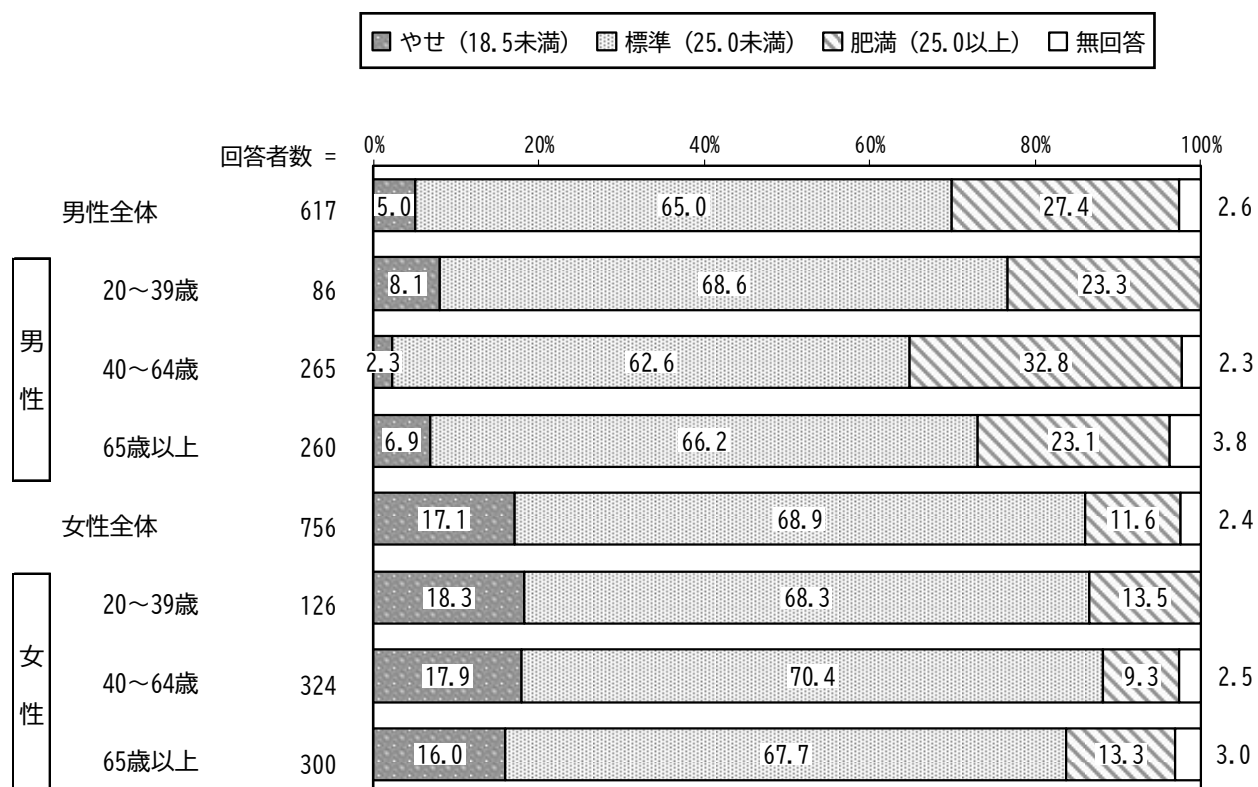
BMI

「標準 (25.0 未満)」の割合が 67.0%と最も高く、次いで「肥満 (25.0 以上)」の割合が 18.7%、「やせ (18.5 未満)」の割合が 11.6%となっています。

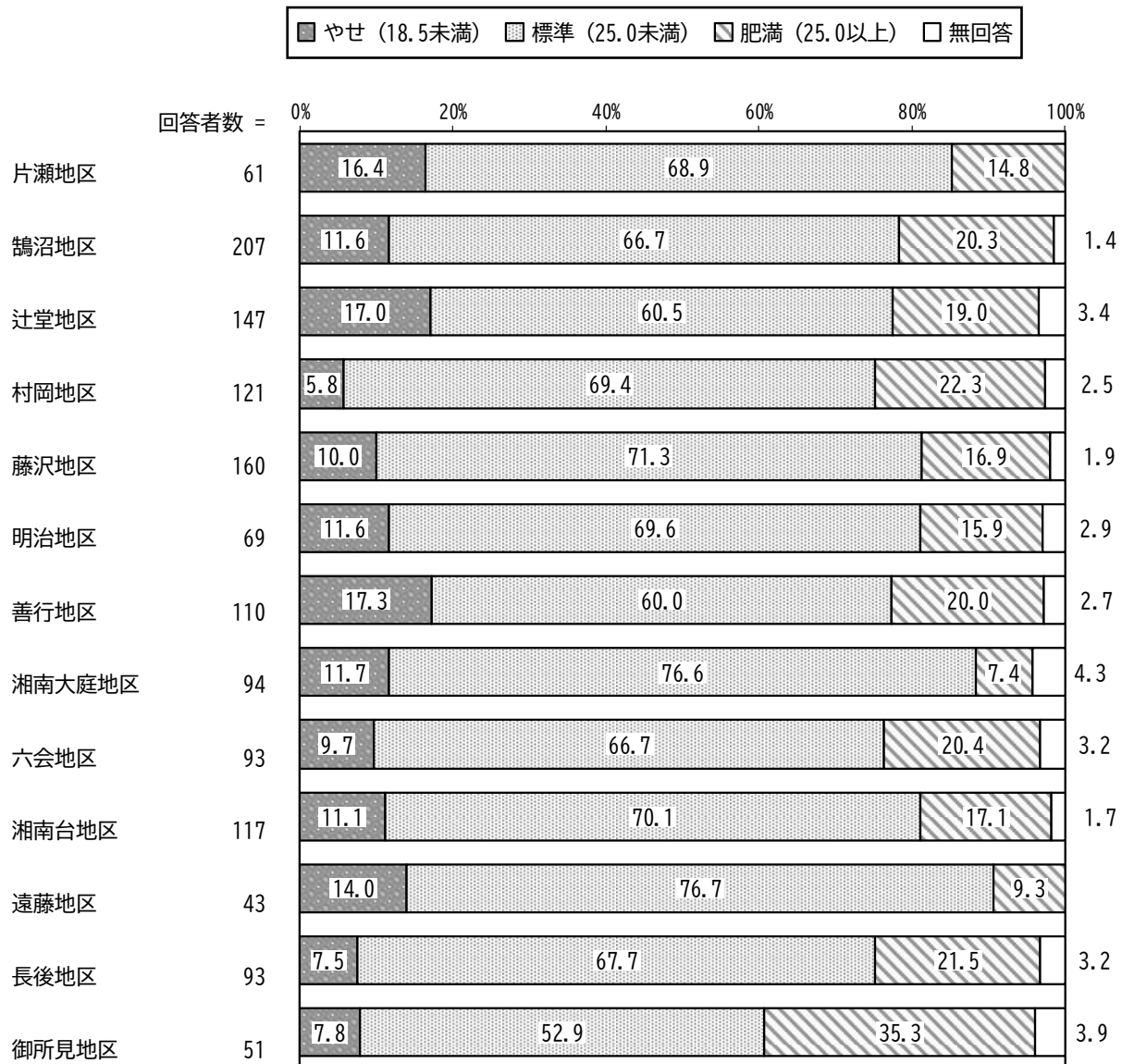


【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、「肥満」はいずれの年齢も男性が女性を上回り、特に 40-64 歳で 32.8%となっています。「やせ」はいずれの年齢も女性が男性を上回り、特に 20-39 歳で 18.3%となっています。

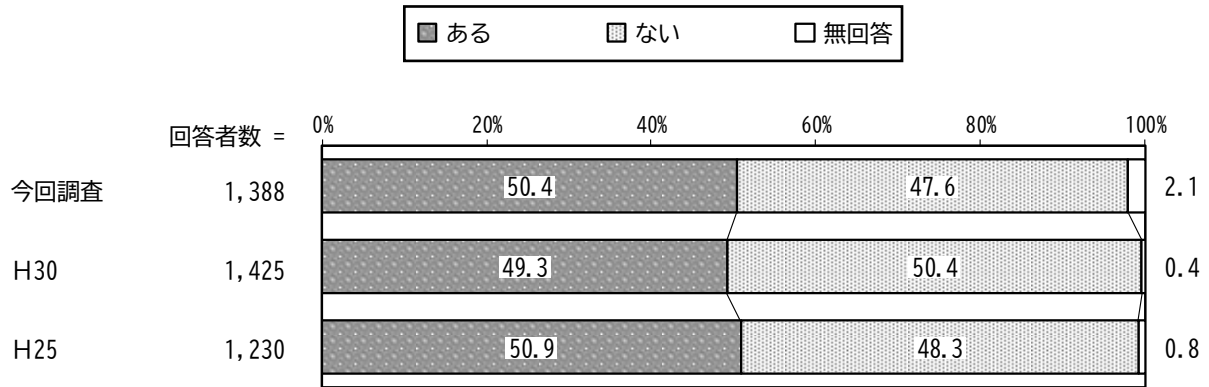


【地区別】



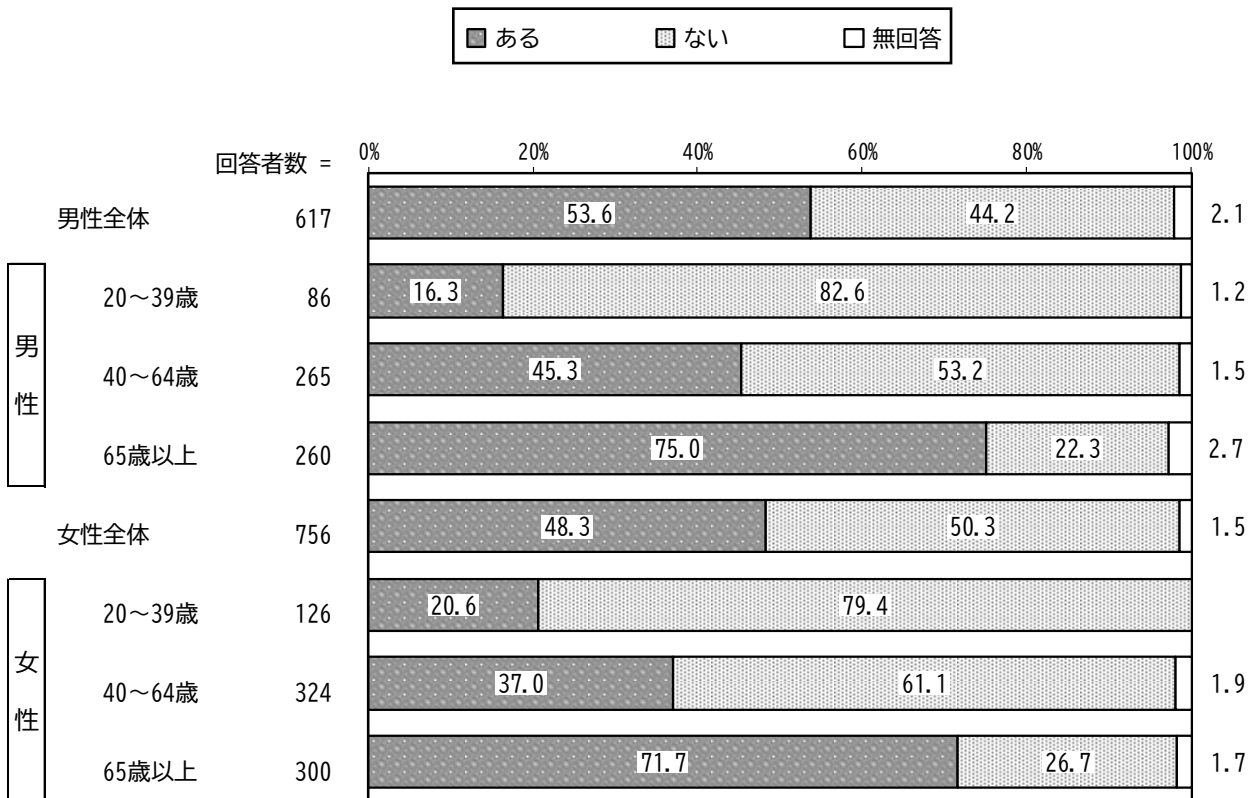
問 15 現在、治療中の病気がありますか。

「ある」の割合が 50.4%、「ない」の割合が 47.6%となっています。



【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男性 20～39 歳で「ない」の割合が 82.6%と最も高く、次いで女性 20～39 歳で「ない」の割合が 79.4%、男性 65 歳以上で「ある」が 75.0%となっています。

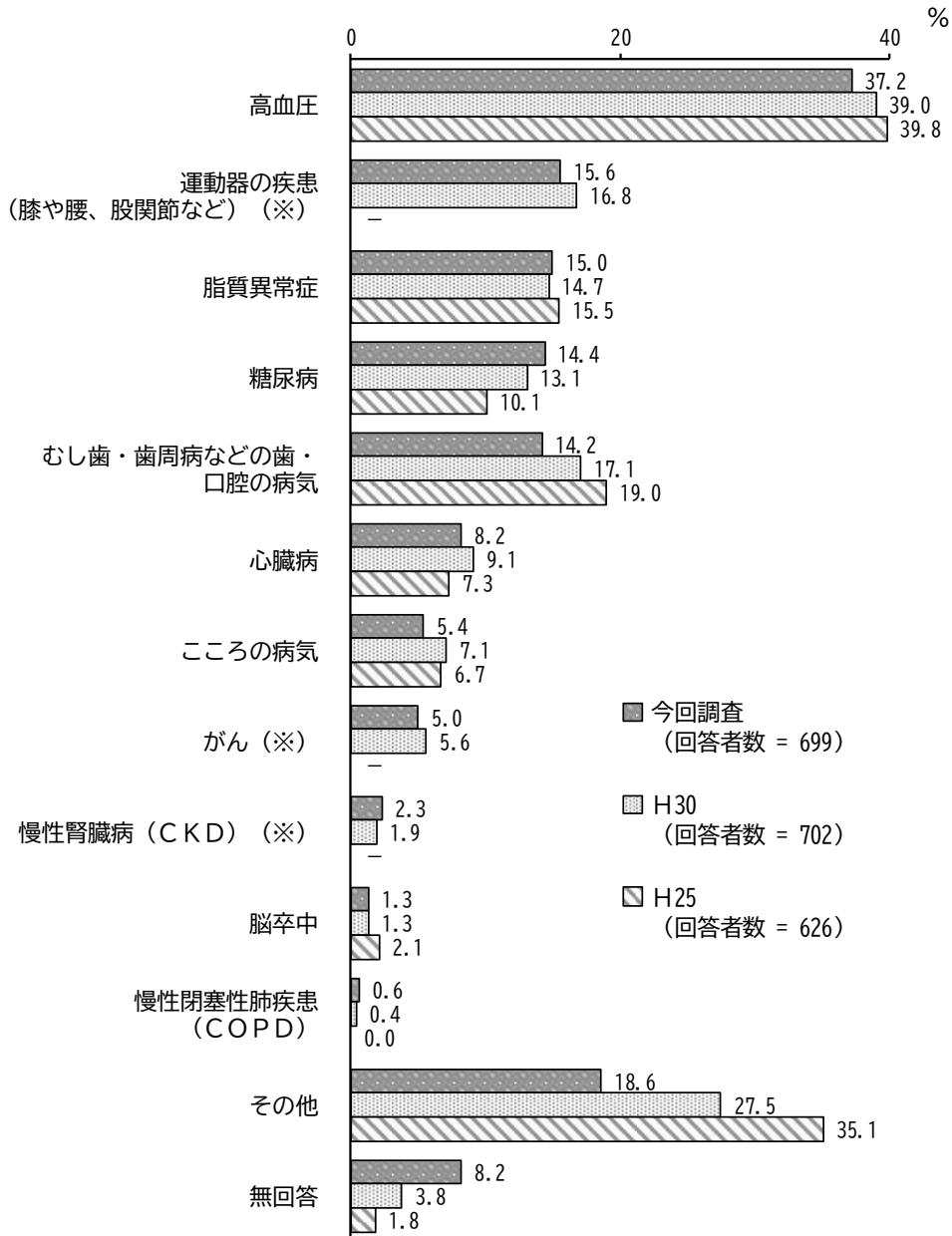


【問 15 で「ある」に○をつけた方にお聞きします】

問 16 治療中の病気で、次の病気はありますか。

「高血圧」の割合が 37.2%と最も高く、次いで「運動器の疾患（膝や腰、股関節など）」の割合が 15.6%、「脂質異常症」の割合が 15.0%となっています。

平成 30 年度調査と比較すると、「高血圧」「むし歯・歯周病などの歯・口腔の病気」は減少し、「糖尿病」は増加する傾向となっています。



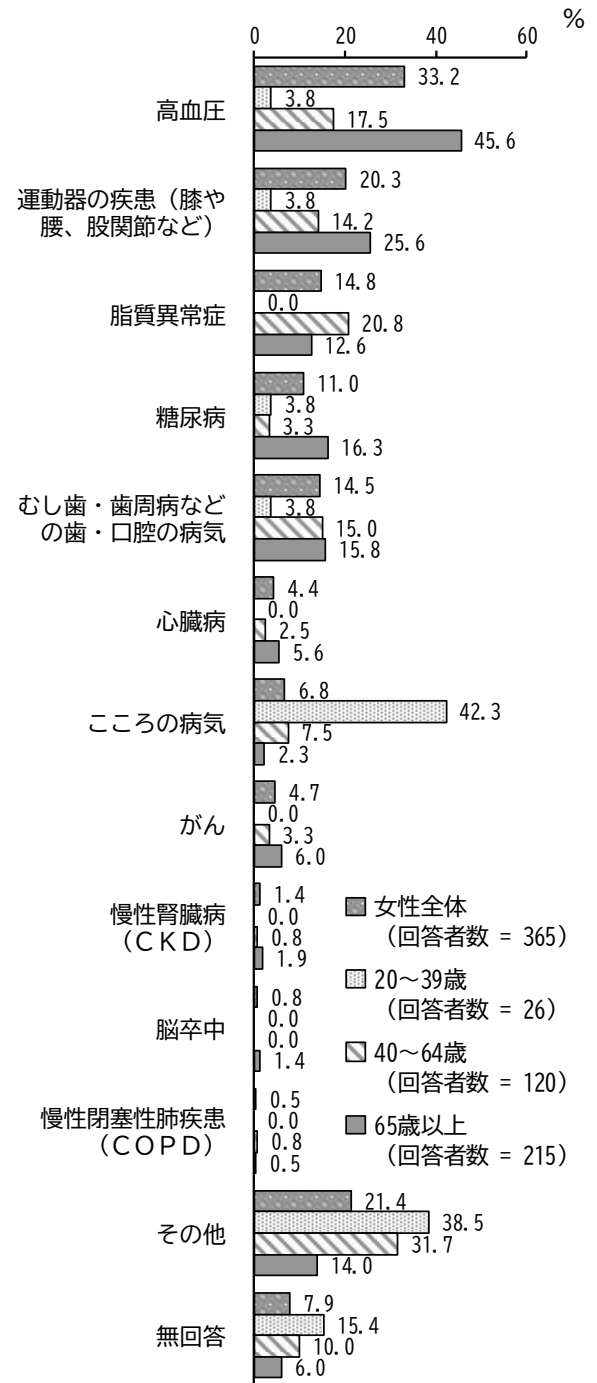
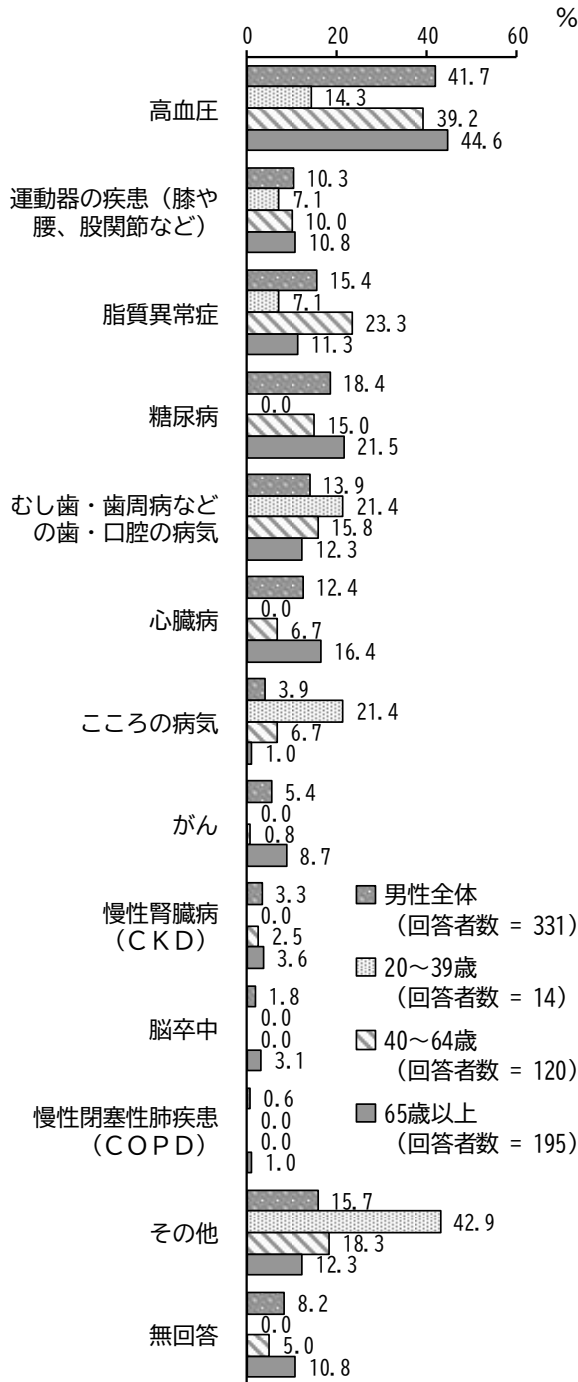
※平成 25 年度調査には「運動器の疾患（膝や腰、股関節など）」「がん」「慢性腎臓病（CKD）」の選択肢はありませんでした。

【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男女とも年齢が高くなるにつれ「高血圧」の割合が高くなる傾向がみられ、男女とも65歳以上で4割半ばとなっています。また、男女とも20～39歳で「こころの病気」の割合が高くなっているほか、男性65歳以上で「糖尿病」「心臓病」の割合が高くなっています。

【男性】

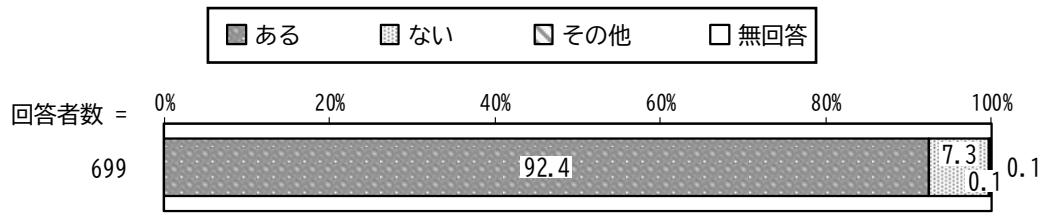
【女性】



【問 15 で「ある」に○をつけた方にお聞きします】

問 17 現在、処方されている薬はありますか。

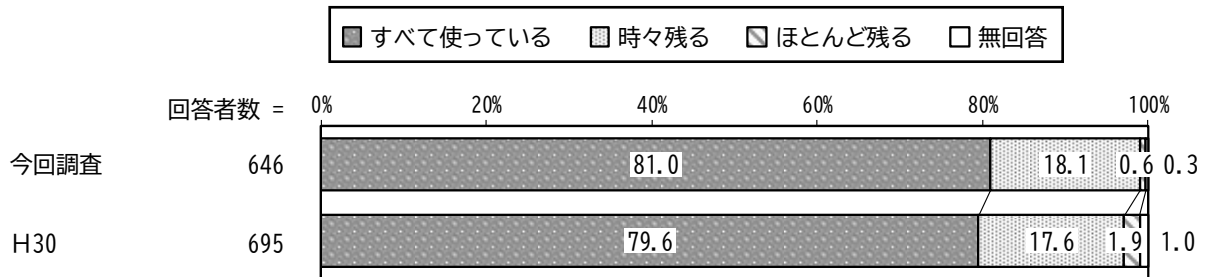
「ある」の割合が 92.4%、「ない」の割合が 7.3%となっています。



【問 17 で「ある」に○をつけた方にお聞きします】

問 18 処方されている薬の使用状況を教えてください。

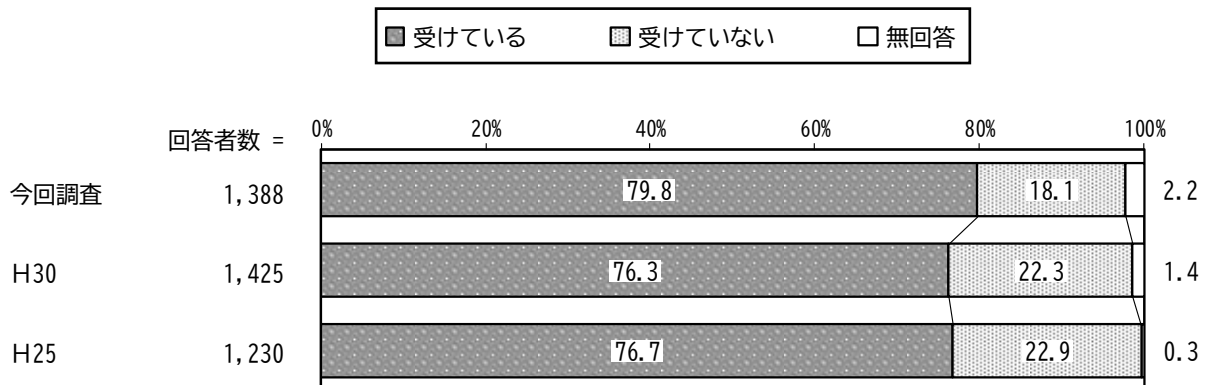
「すべて使っている」の割合が 81.0%で「時々残る」の割合が 18.1%となっています。



問 19 定期的に健康診断・がん検診を受けていますか。

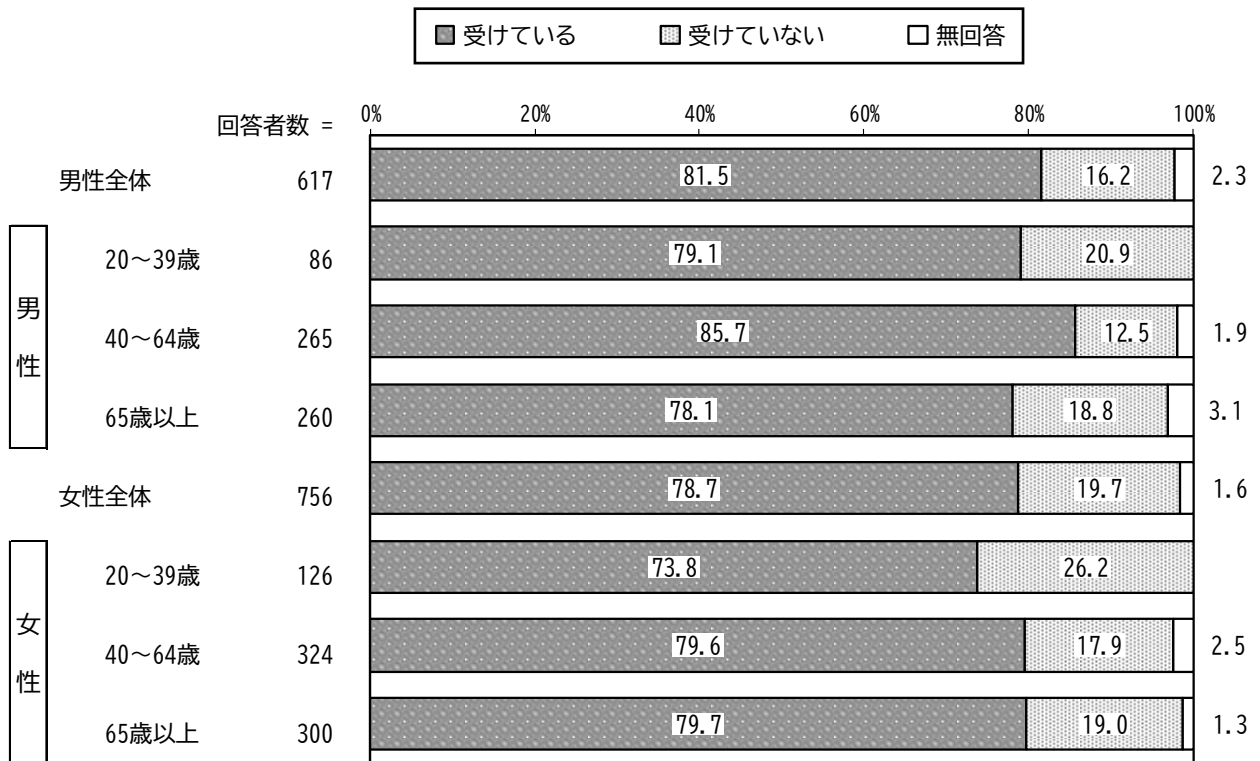
「受けている」の割合が 79.8%、「受けていない」の割合が 18.1%となっています。

平成 30 年度調査と比較すると、「受けている」の割合が 3.5 ポイント、平成 25 年度調査と比較すると、「受けている」の割合が 3.1 ポイント増加しています。



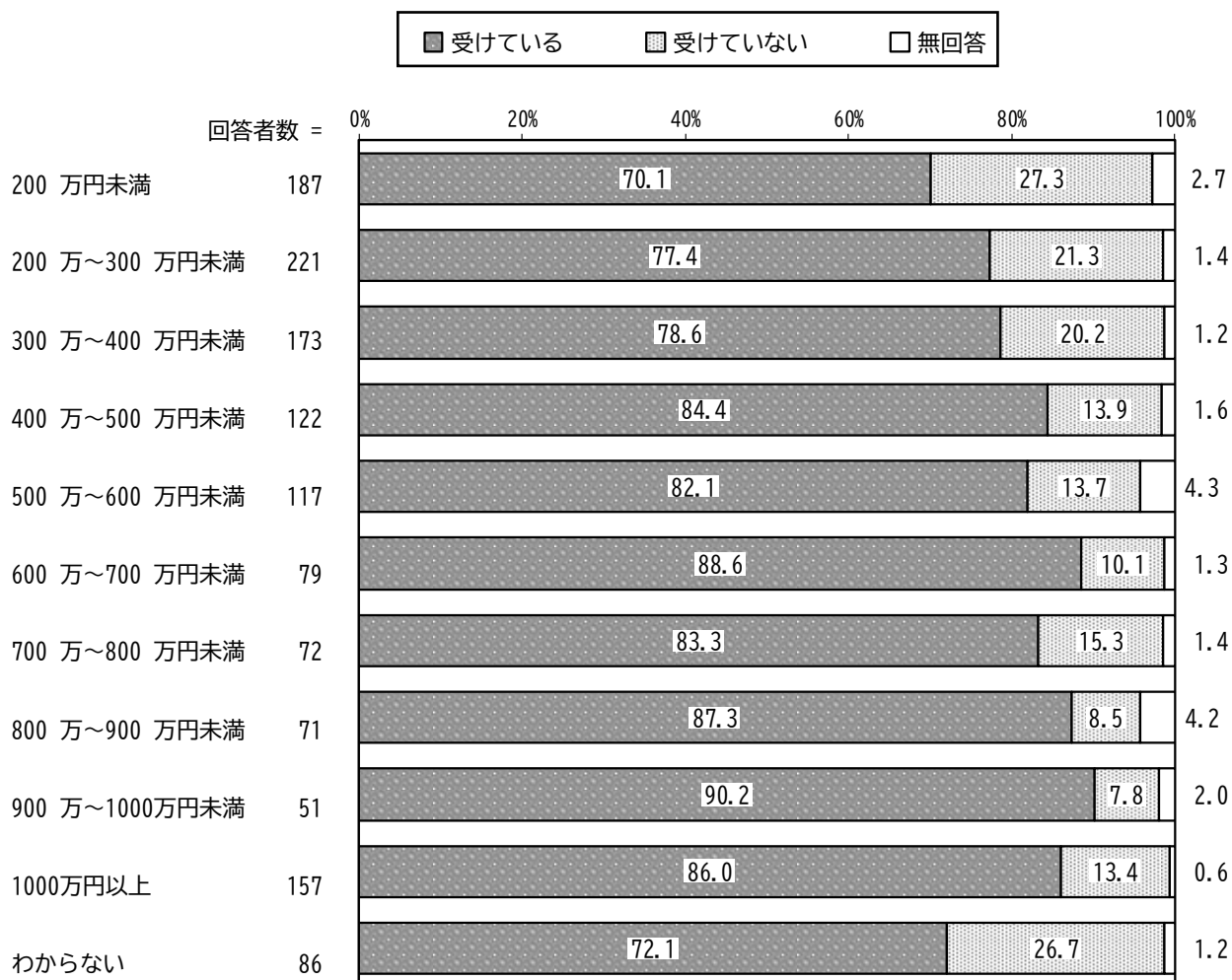
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男性 40～64 歳で「受けている」の割合が 85.7%と最も高く、次いで女性 65 歳以上で「受けている」の割合が 79.7%、女性 40～64 歳で「受けている」が 79.6%となっています。



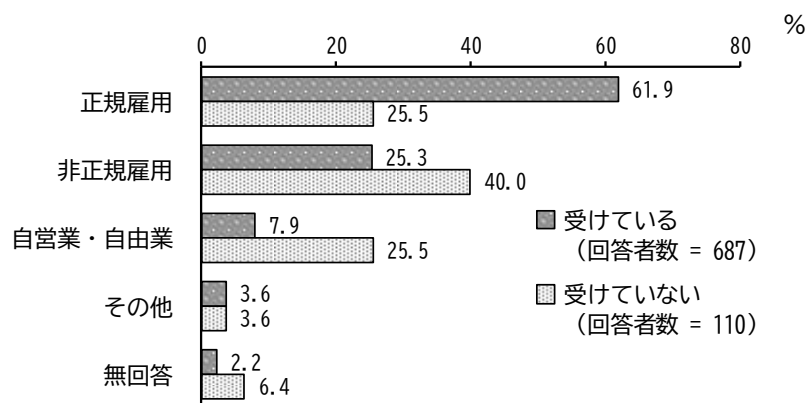
【世帯年収別】

世帯年収別にみると、900万～1000万円未満で「受けている」の割合が高くなっています。



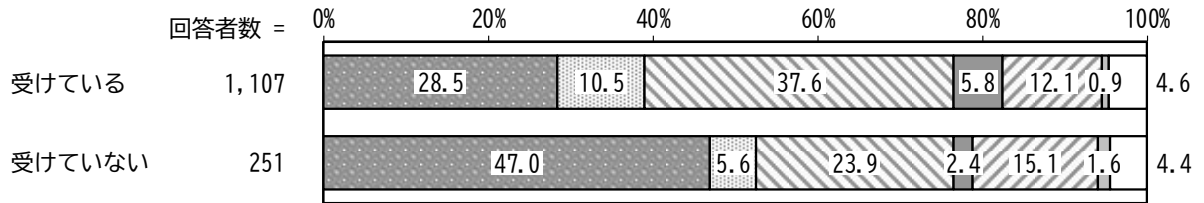
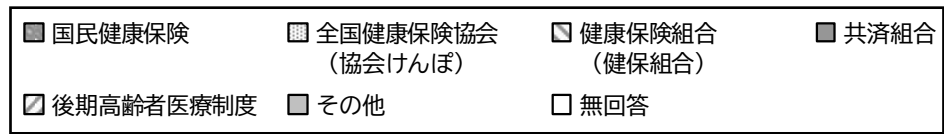
【健康診断・がん検診の受診別】

健康診断・がん検診の受診別にみると、受けているで「正規雇用」の割合が高く、受けていないで「非正規雇用」「自営業・自由業」の割合が高くなっています。



【健康診断・がん検診の受診別】

健康診断・がん検診の受診別にみると、受けていないで「国民健康保険」の割合が高くなっています。



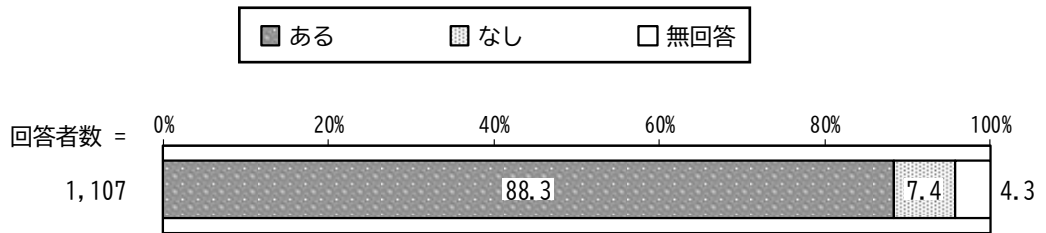
【問 19 で「(健康診断・がん検診を) 受けている」に○をつけた方にお聞きします】

問 20 受診している内容や頻度をお聞きします。
 (※人間ドックなどを受診している場合も、受診しているがん検診の種類毎に回答してください。)

1. 健康診断・人間ドック

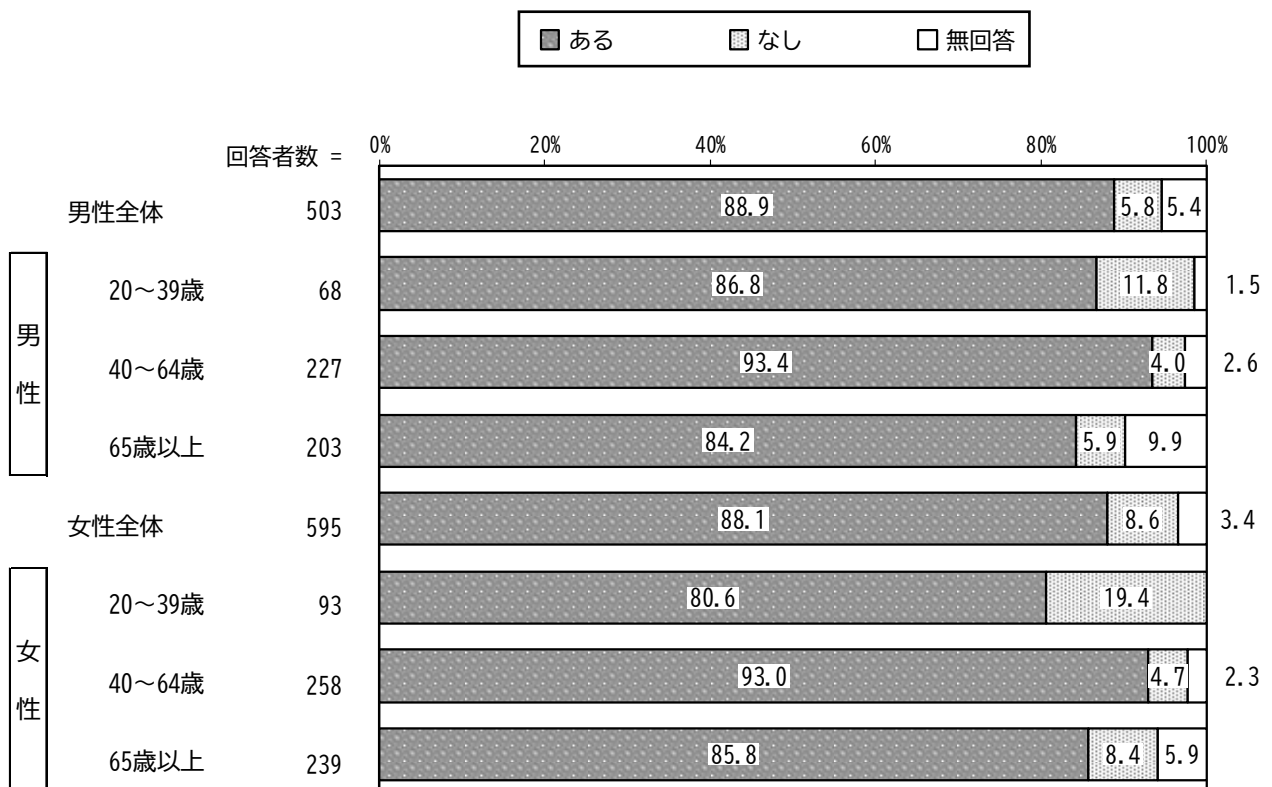
ア 過去2年間の受診

「ある」の割合が 88.3%、「なし」の割合が 7.4%となっています。



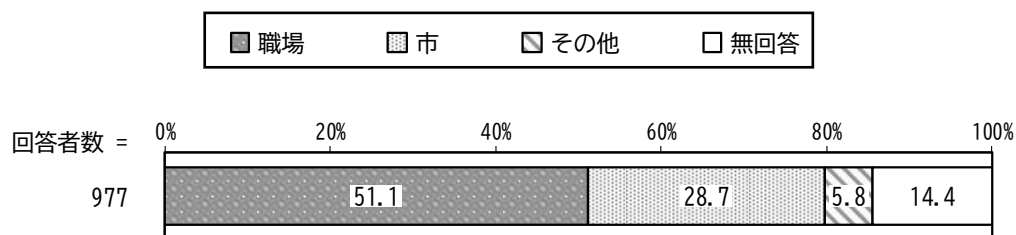
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男女とも 40～64 歳で「ある」の割合が高くなっています。一方、女性 20～39 歳で「なし」の割合が高くなっています。



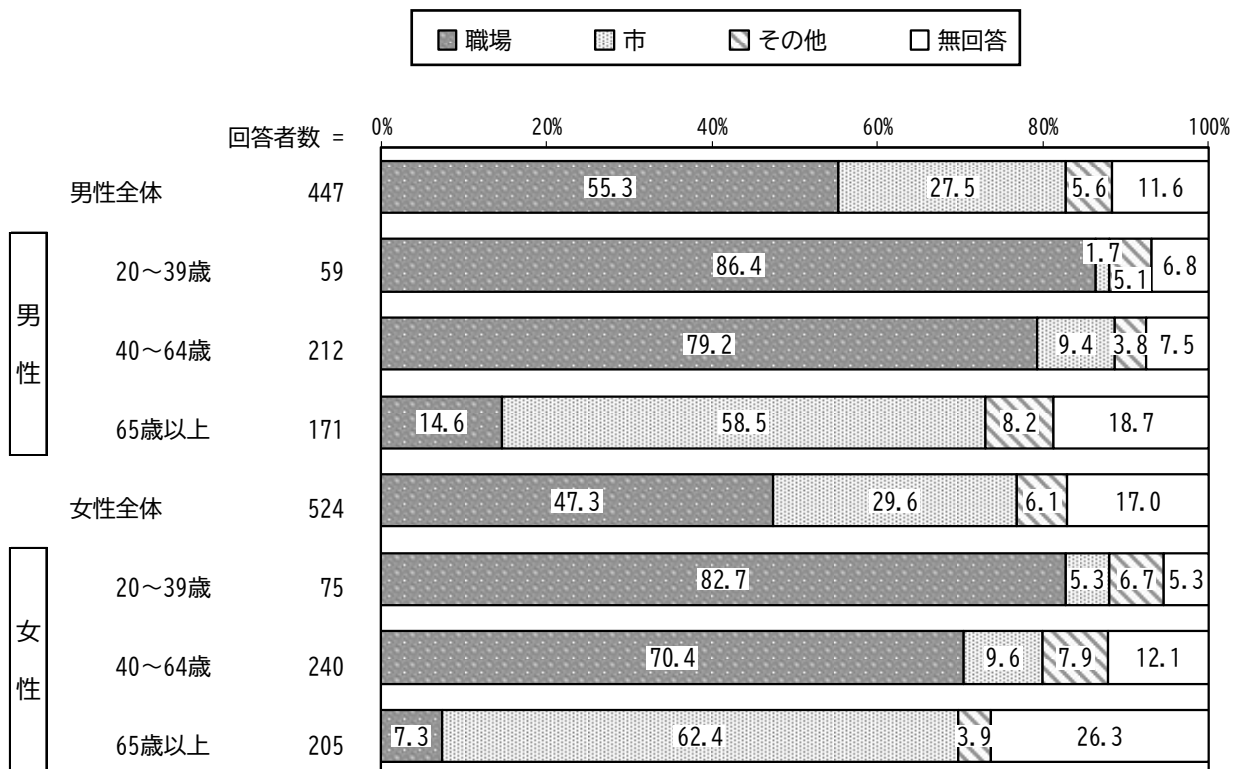
イ 受診場所

「職場」の割合が51.1%、「市」の割合が28.7%となっています。



【性別・年齢別】

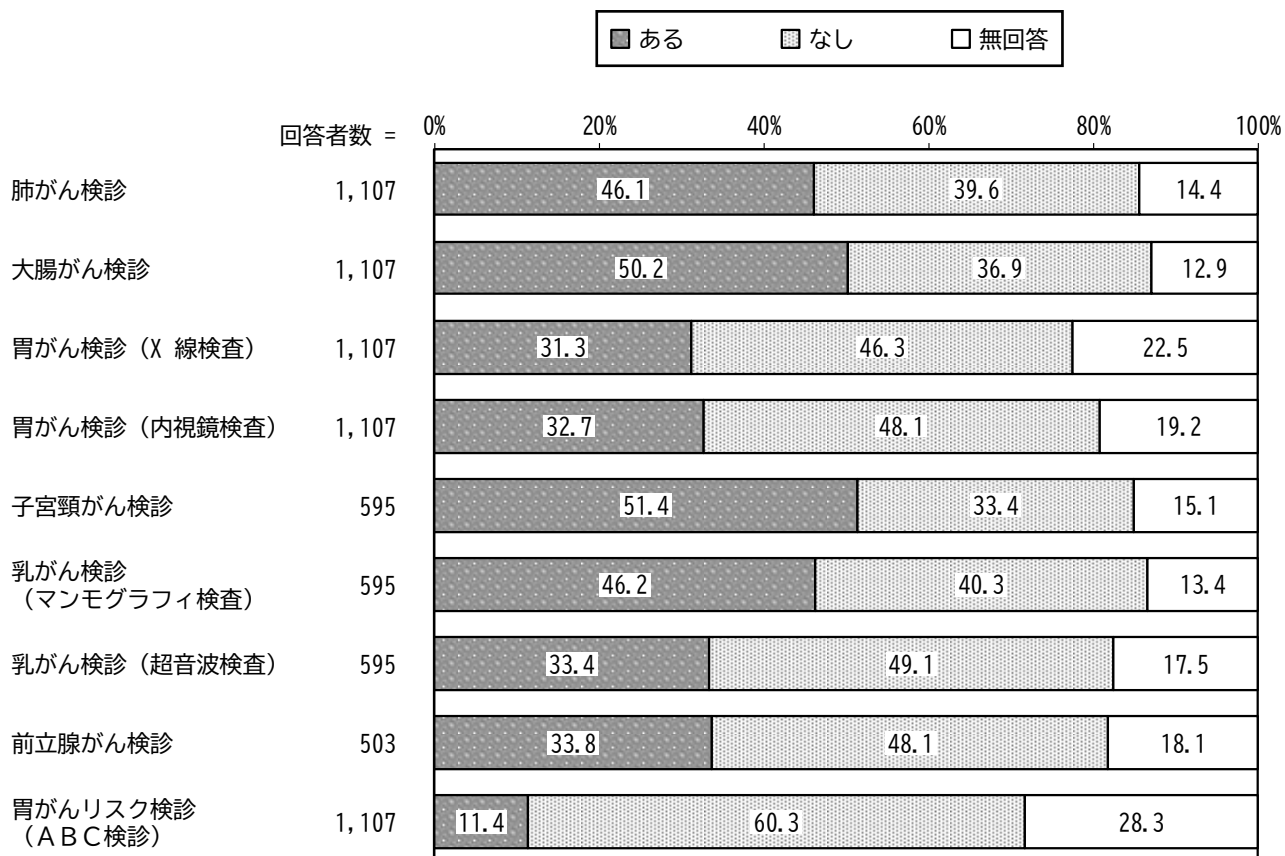
性別・年齢別にみると、男女とも年齢が低くなるにつれ「職場」の割合が高く、年齢が高くなるにつれ「市」の割合が高くなっています。



2. がん検診

ア 過去2年間の受診

「ある」の割合が肺がん検診で46.1%、大腸がん検診で50.2%、子宮頸がん検診で51.4%、乳がん検診（マンモグラフィ検査）で46.2%と高くなっています。一方、「なし」の割合が胃がん検診（X線検査）で46.3%、胃がん検診（内視鏡検査）で48.1%、乳がん検診（超音波検査）で49.1%、前立腺がん検診で48.1%、胃がんリスク検診（ABC検診）で60.3%と高くなっています。



【がん検診の受診について 受診内容 年齢別】

年齢別にみると、肺がん検診、大腸がん検診、胃がん検診（X線検査）は、20～39歳で「なし」が80%以上と最も多くなっています。

また、子宮頸がん検診は、20～39歳で「ある」が最も多くなっています。

【単位 上段：実数、下段：％】

【大腸がん検診】

		全体	ある	なし	無回答
全体		1107	556	408	143
		100.0	50.2	36.9	12.9
年齢別	20～39歳	164	15	143	6
		100.0	9.1	87.2	3.7
	40～64歳	489	231	194	64
	100.0	47.2	39.7	13.1	
	65歳以上	444	307	64	73
	100.0	69.1	14.4	16.4	

【胃がん検診（内視鏡検査）】

		全体	ある	なし	無回答
全体		1107	362	532	213
		100.0	32.7	48.1	19.2
年齢別	20～39歳	164	11	144	9
		100.0	6.7	87.8	5.5
	40～64歳	489	158	259	72
	100.0	32.3	53.0	14.7	
	65歳以上	444	189	123	132
	100.0	42.6	27.7	29.7	

【乳がん検診（マンモグラフィ検査）】

		全体	ある	なし	無回答
全体		595	275	240	80
		100.0	46.2	40.3	13.4
年齢別	20～39歳	93	18	73	2
		100.0	19.4	78.5	2.2
	40～64歳	258	170	73	15
	100.0	65.9	28.3	5.8	
	65歳以上	239	86	90	63
	100.0	36.0	37.7	26.4	

【前立腺がん検診】

		全体	ある	なし	無回答
全体		503	170	242	91
		100.0	33.8	48.1	18.1
年齢別	20～39歳	68	1	62	5
		100.0	1.5	91.2	7.4
	40～64歳	227	40	147	40
	100.0	17.6	64.8	17.6	
	65歳以上	203	126	31	46
	100.0	62.1	15.3	22.7	

【肺がん検診】

		全体	ある	なし	無回答
全体		1107	510	438	159
		100.0	46.1	39.6	14.4
年齢別	20～39歳	164	9	148	7
		100.0	5.5	90.2	4.3
	40～64歳	489	206	215	68
	100.0	42.1	44.0	13.9	
	65歳以上	444	291	69	84
	100.0	65.5	15.5	18.9	

【胃がん検診（X線検査）】

		全体	ある	なし	無回答
全体		1107	346	512	249
		100.0	31.3	46.3	22.5
年齢別	20～39歳	164	18	138	8
		100.0	11.0	84.1	4.9
	40～64歳	489	191	218	80
	100.0	39.1	44.6	16.4	
	65歳以上	444	133	150	161
	100.0	30.0	33.8	36.3	

【子宮頸がん検診】

		全体	ある	なし	無回答
全体		595	306	199	90
		100.0	51.4	33.4	15.1
年齢別	20～39歳	93	64	28	1
		100.0	68.8	30.1	1.1
	40～64歳	258	170	67	21
	100.0	65.9	26.0	8.1	
	65歳以上	239	70	101	68
	100.0	29.3	42.3	28.5	

【乳がん検診（超音波検査）】

		全体	ある	なし	無回答
全体		595	199	292	104
		100.0	33.4	49.1	17.5
年齢別	20～39歳	93	21	70	2
		100.0	22.6	75.3	2.2
	40～64歳	258	131	102	25
	100.0	50.8	39.5	9.7	
	65歳以上	239	47	116	76
	100.0	19.7	48.5	31.8	

【胃がんリスク検診（ABC検診）】

		全体	ある	なし	無回答
全体		1107	126	668	313
		100.0	11.4	60.3	28.3
年齢別	20～39歳	164	3	149	12
		100.0	1.8	90.9	7.3
	40～64歳	489	67	322	100
	100.0	13.7	65.8	20.4	
	65歳以上	444	54	190	200
	100.0	12.2	42.8	45.0	

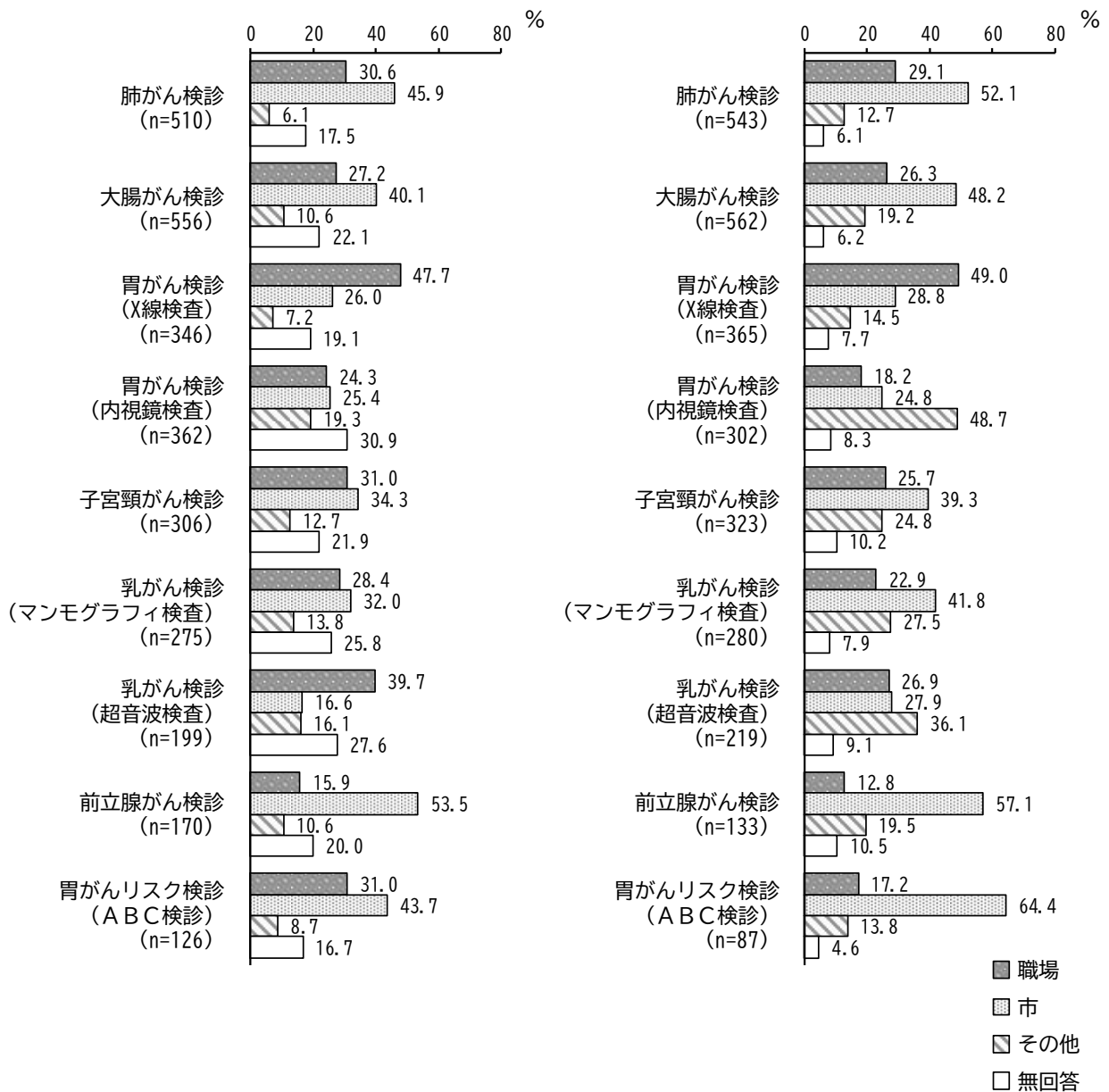
イ 受診場所 がん検診

「職場」の割合が胃がん検診（X線検査）で47.7%、乳がん検診（超音波検査）が39.7%と高くなっています。「市」の割合が肺がん検診で45.9%、大腸がん検診で40.1%、胃がん検診（内視鏡検査）で25.4%、子宮頸がん検診で34.3%、乳がん検診（マンモグラフィ検査）で32.0%、前立腺がん検診で53.5%、胃がんリスク検診（ABC検診）で43.7%と高くなっています。

平成30年度調査と比較すると、胃がん検診（内視鏡検査）、子宮頸がん検診、乳がん検診（マンモグラフィ検査）、乳がん検診（超音波検査）、胃がんリスク検診（ABC検診）で「職場」の割合が増加しています。一方、肺がん検診、大腸がん検診で「市」の割合が減少しています。

【今回調査】

【H30】



【がん検診の受診について 受診場所 年齢別】

年齢別にみると、大腸がん検診、胃がん検診（X線検査）、乳がん検診（超音波検査）は、20～39歳で「職場」が60%以上、肺がん検診は、40～64歳で60%以上と最も多くなっています。

また、65歳以上は子宮頸がん検診、胃がんリスク検診（ABC検診）は、「市」が最も多くなっています。

【単位 上段：実数、下段：％】

【大腸がん検診】

		全体	職場	市	その他	無回答
全体		556 100.0	151 27.2	223 40.1	59 10.6	123 22.1
年齢別	20～39歳	15 100.0	10 66.7	0 0.0	2 13.3	3 20.0
	40～64歳	231 100.0	125 54.1	43 18.6	30 13.0	33 14.3
	65歳以上	307 100.0	15 4.9	179 58.3	26 8.5	87 28.3

【胃がん検診（内視鏡検査）】

		全体	職場	市	その他	無回答
全体		362 100.0	88 24.3	92 25.4	70 19.3	112 30.9
年齢別	20～39歳	11 100.0	5 45.5	0 0.0	4 36.4	2 18.2
	40～64歳	158 100.0	73 46.2	23 14.6	32 20.3	30 19.0
	65歳以上	189 100.0	8 4.2	68 36.0	33 17.5	80 42.3

【乳がん検診（マンモグラフィ検査）】

		全体	職場	市	その他	無回答
全体		275 100.0	78 28.4	88 32.0	38 13.8	71 25.8
年齢別	20～39歳	18 100.0	10 55.6	3 16.7	3 16.7	2 11.1
	40～64歳	170 100.0	63 37.1	42 24.7	27 15.9	38 22.4
	65歳以上	86 100.0	4 4.7	43 50.0	8 9.3	31 36.0

【前立腺がん検診】

		全体	職場	市	その他	無回答
全体		170 100.0	27 15.9	91 53.5	18 10.6	34 20.0
年齢別	20～39歳	1 100.0	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	40～64歳	40 100.0	19 47.5	13 32.5	2 5.0	6 15.0
	65歳以上	126 100.0	7 5.6	76 60.3	15 11.9	28 22.2

【肺がん検診】

		全体	職場	市	その他	無回答
全体		510 100.0	156 30.6	234 45.9	31 6.1	89 17.5
年齢別	20～39歳	9 100.0	8 88.9	0 0.0	0 0.0	1 11.1
	40～64歳	206 100.0	127 61.7	45 21.8	16 7.8	18 8.7
	65歳以上	291 100.0	19 6.5	188 64.6	14 4.8	70 24.1

【胃がん検診（X線検査）】

		全体	職場	市	その他	無回答
全体		346 100.0	165 47.7	90 26.0	25 7.2	66 19.1
年齢別	20～39歳	18 100.0	16 88.9	1 5.6	1 5.6	0 0.0
	40～64歳	191 100.0	138 72.3	18 9.4	13 6.8	22 11.5
	65歳以上	133 100.0	9 6.8	70 52.6	10 7.5	44 33.1

【子宮頸がん検診】

		全体	職場	市	その他	無回答
全体		306 100.0	95 31.0	105 34.3	39 12.7	67 21.9
年齢別	20～39歳	64 100.0	23 35.9	27 42.2	7 10.9	7 10.9
	40～64歳	170 100.0	67 39.4	43 25.3	26 15.3	34 20.0
	65歳以上	70 100.0	4 5.7	35 50.0	6 8.6	25 35.7

【乳がん検診（超音波検査）】

		全体	職場	市	その他	無回答
全体		199 100.0	79 39.7	33 16.6	32 16.1	55 27.6
年齢別	20～39歳	21 100.0	16 76.2	2 9.5	2 9.5	1 4.8
	40～64歳	131 100.0	59 45.0	14 10.7	26 19.8	32 24.4
	65歳以上	47 100.0	4 8.5	17 36.2	4 8.5	22 46.8

【胃がんリスク検診（ABC検診）】

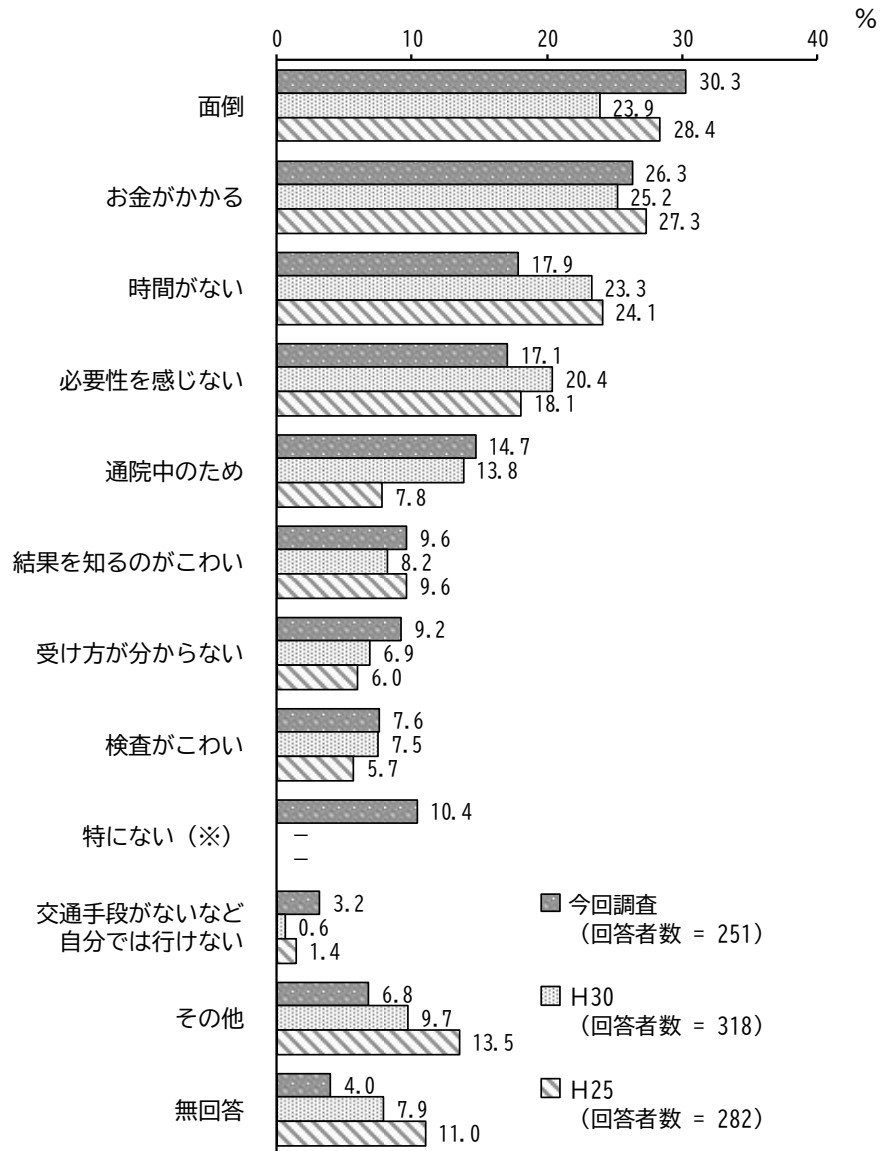
		全体	職場	市	その他	無回答
全体		126 100.0	39 31.0	55 43.7	11 8.7	21 16.7
年齢別	20～39歳	3 100.0	2 66.7	0 0.0	1 33.3	0 0.0
	40～64歳	67 100.0	32 47.8	17 25.4	7 10.4	11 16.4
	65歳以上	54 100.0	5 9.3	37 68.5	2 3.7	10 18.5

【問 19 で「受けていない」に○をつけた方にお聞きします】

問 21 健康診断・がん検診を受けない理由は次のうちどれですか。
(あてはまるものすべてに○)

「面倒」の割合が 30.3%と最も高く、次いで「お金がかかる」の割合が 26.3%、「時間がない」の割合が 17.9%となっています。

平成 25 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「通院中のため」「受け方が分からない」「検査がこわい」の割合が増加し、「時間がない」の割合が減少する傾向となっています。

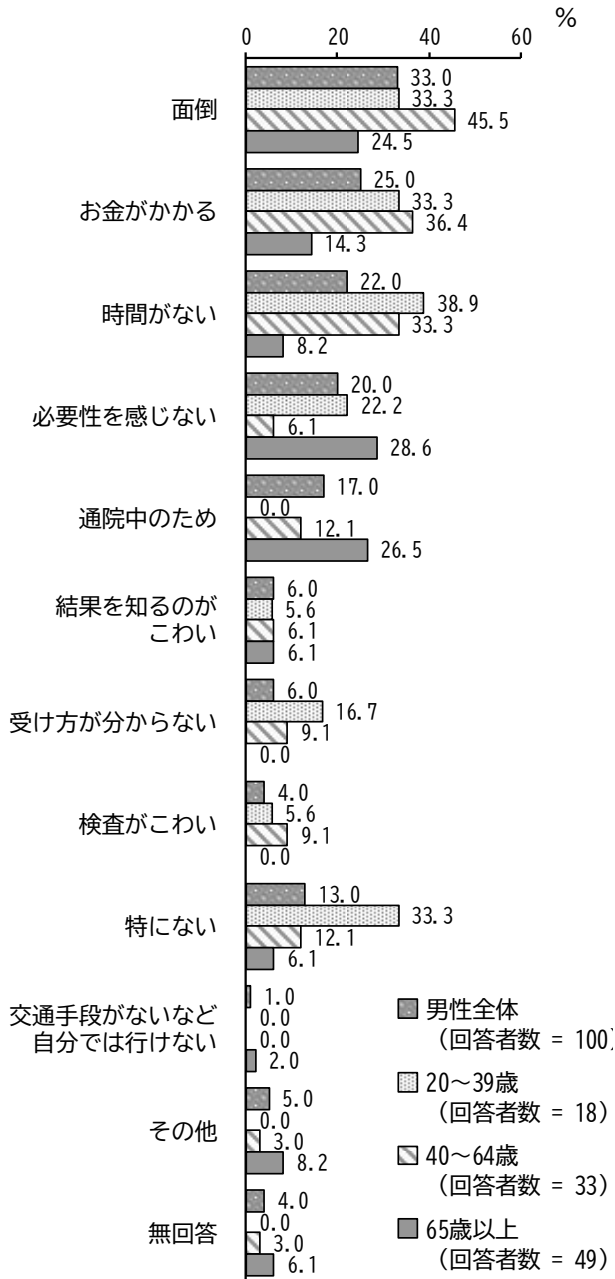


※平成 30 年度調査、平成 25 年度調査には「特にない」の選択肢はありませんでした。

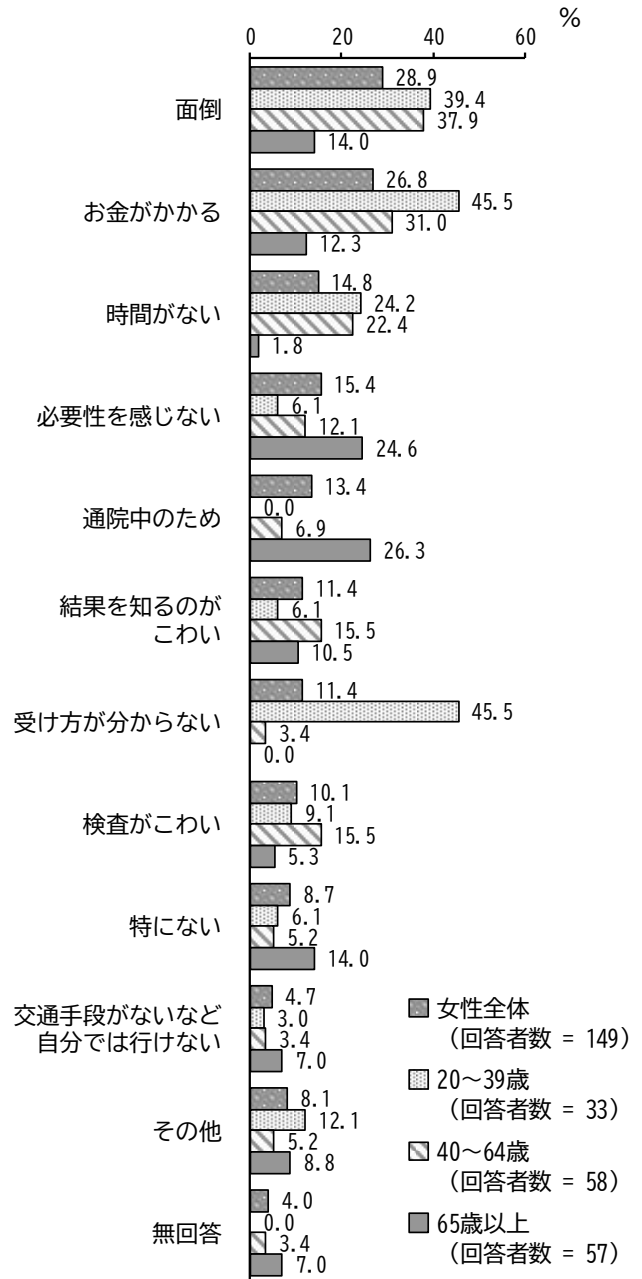
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男性 64 歳以下で「時間がない」の割合が、男性 65 歳以上で「必要性を感じない」の割合が高くなっています。また、女性 20～39 歳で「お金がかかる」「受け方が分からない」の割合が高くなっています。

【男性】

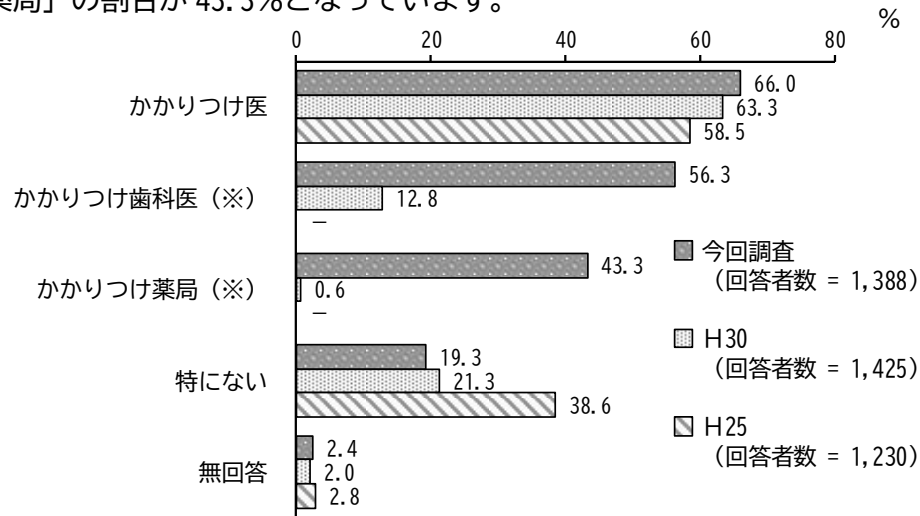


【女性】



問 22 かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局はありますか。
(あてはまるものすべてに○)

「かかりつけ医」の割合が 66.0%と最も高く、次いで「かかりつけ歯科医」の割合が 56.3%、「かかりつけ薬局」の割合が 43.3%となっています。

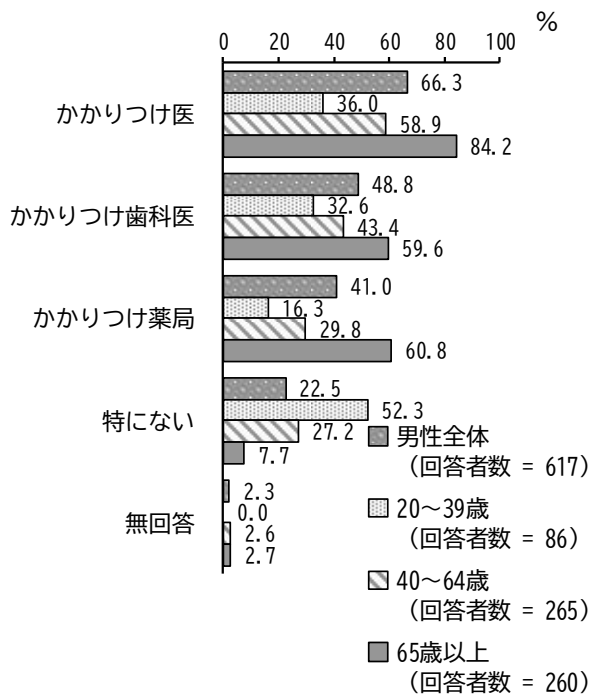


※平成 25 年度調査には「かかりつけ歯科医」「かかりつけ薬局」の選択肢はありませんでした。

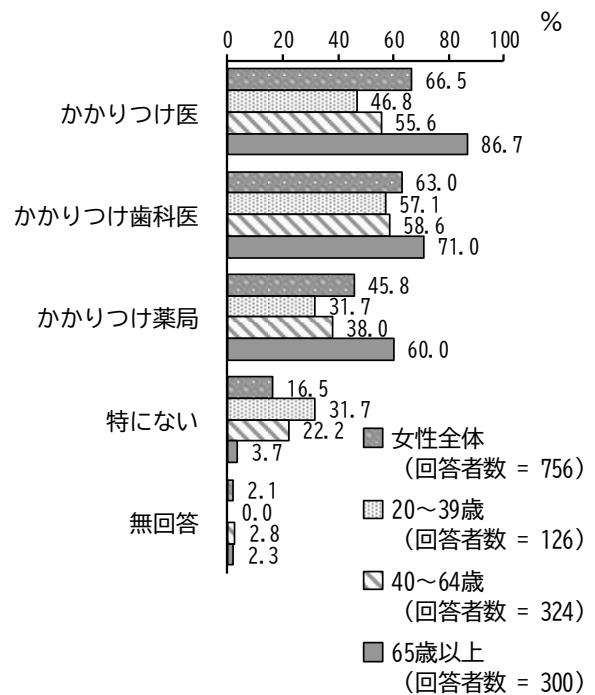
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男女とも年齢が高くなるにつれ、「かかりつけ医」「かかりつけ歯科医」「かかりつけ薬局」を持つ人の割合が高くなる傾向がみられ、特に「かかりつけ医」は男女とも 65 歳以上で 8 割半ばとなっています。

【男性】



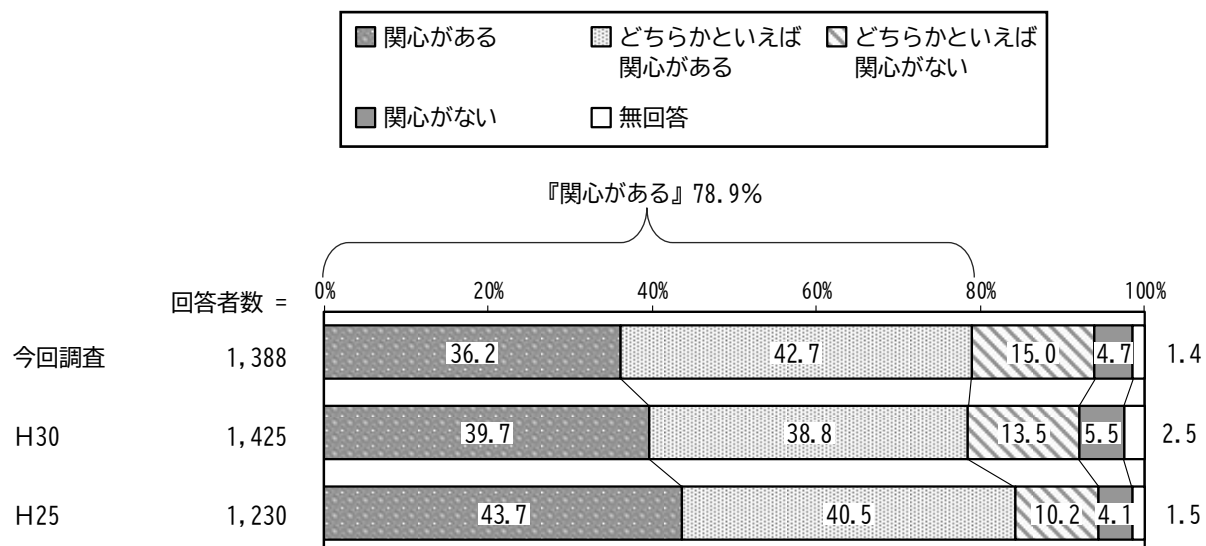
【女性】



(3) 食生活について

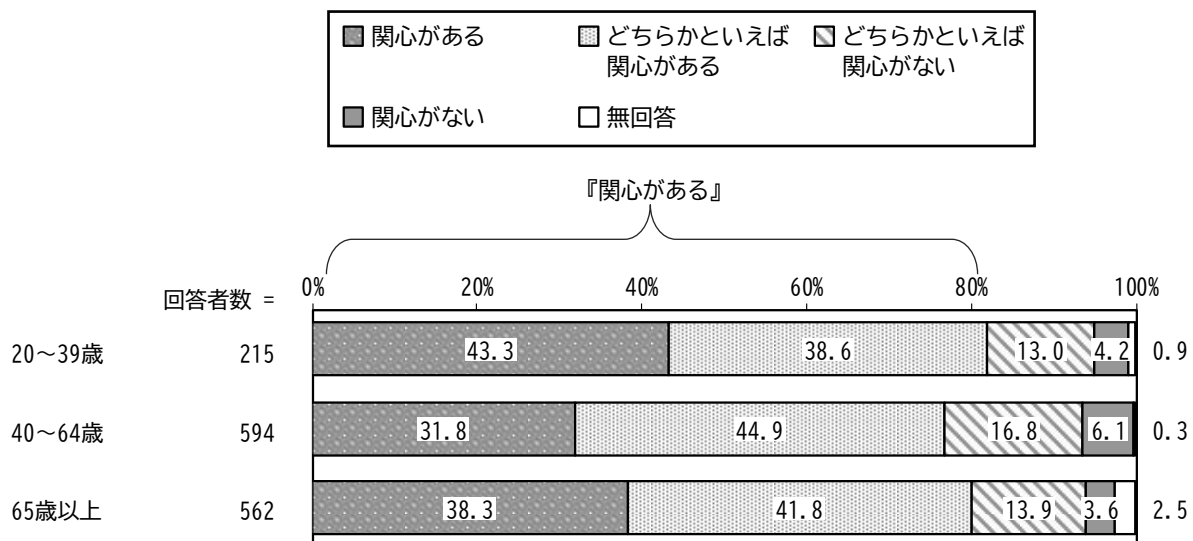
○問 23 食育に関心がありますか。

「どちらかといえば関心がある」の割合が42.7%と最も高く、次いで「関心がある」の割合が36.2%、「どちらかといえば関心がない」の割合が15.0%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」をあわせた“関心がある”の割合は78.9%となっています。



【年齢別】

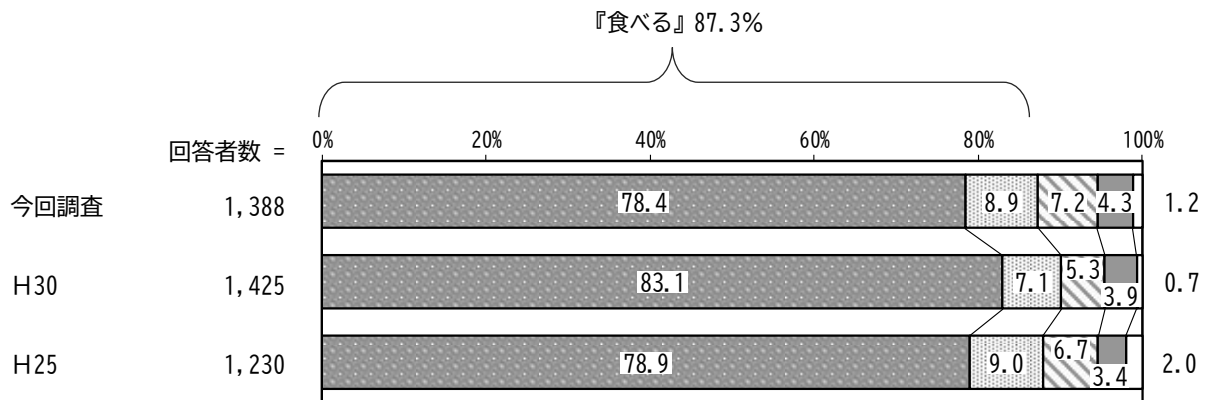
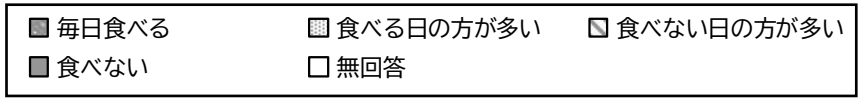
年齢別にみると、40～64歳で食育に“関心がある”人の割合が低くなっています。



○問 24 朝食を食べていますか。

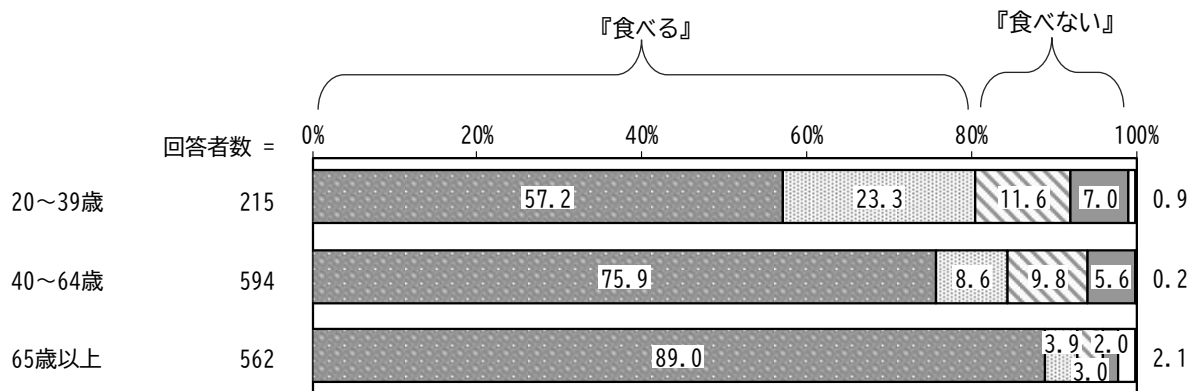
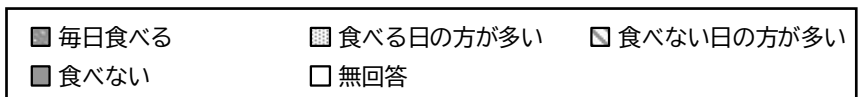
「毎日食べる」の割合が 78.4%と最も高くなっています。「毎日食べる」と「食べる日の方が多い」をあわせた“食べる”の割合は 87.3%となっています。

平成 30 年度調査と比較すると、“食べる”の割合が減少しています。



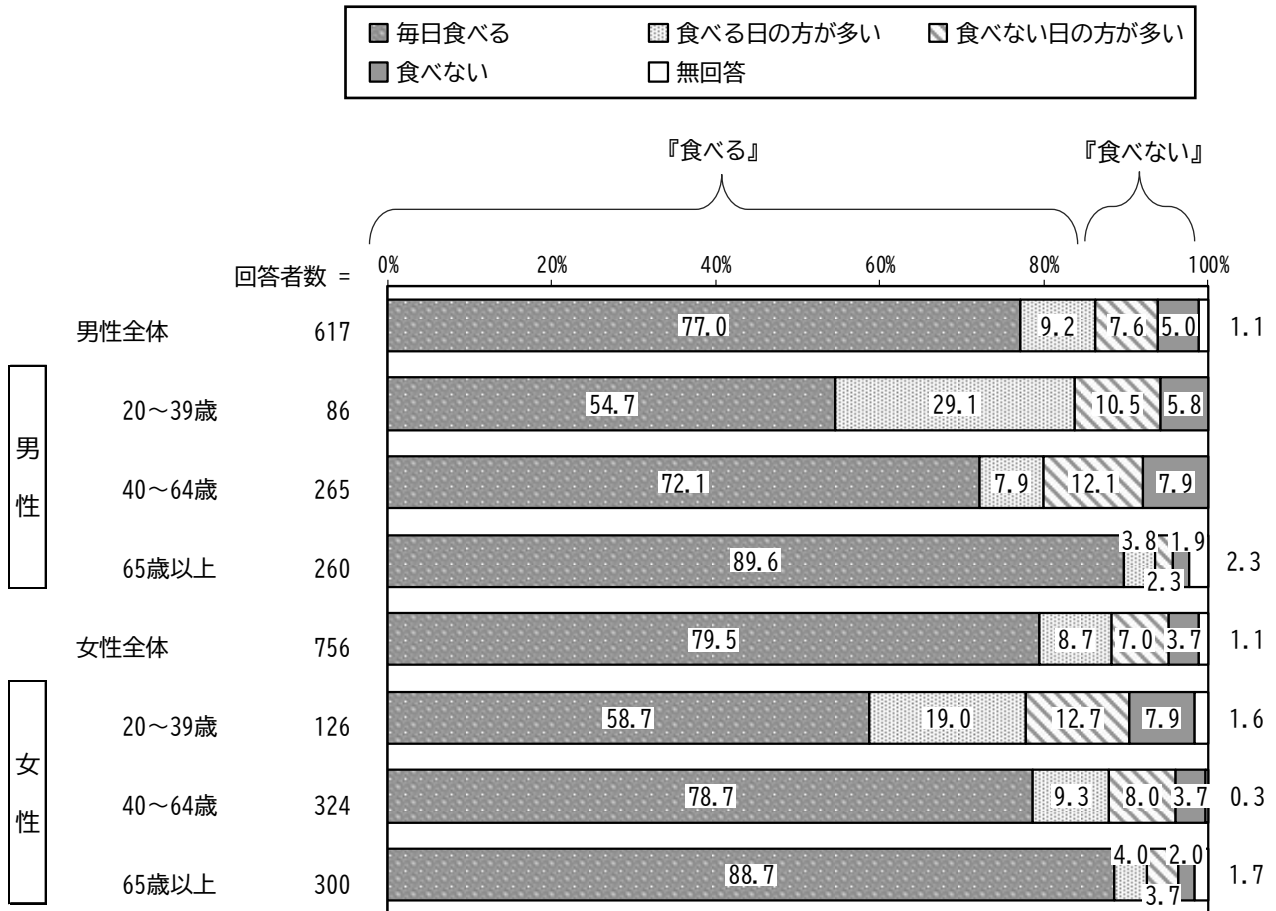
【年齢別】

年齢別にみると、年齢が低くなるにつれ、「食べない日の方が多い」「食べない」をあわせた、朝食を“食べない”人の割合が高くなる傾向がみられ、20～39歳では約2割となっています。



【性別・年齢別】

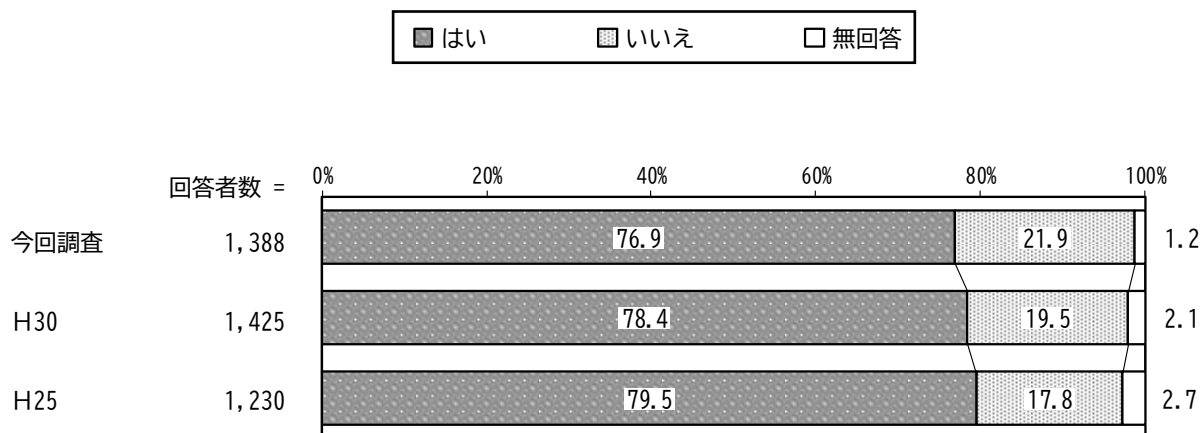
性別・年齢別にみると、男女とも年齢が高くなるにつれ、朝食を“食べる”人の割合が高くなる傾向がみられ、男女とも65歳以上で約9割となっています。一方、男性40～64歳、女性20～39歳で朝食を“食べない”の割合が高く、約2割となっています。



○問 25 1日2食以上、主食・主菜・副菜のそろった食事をしていますか。

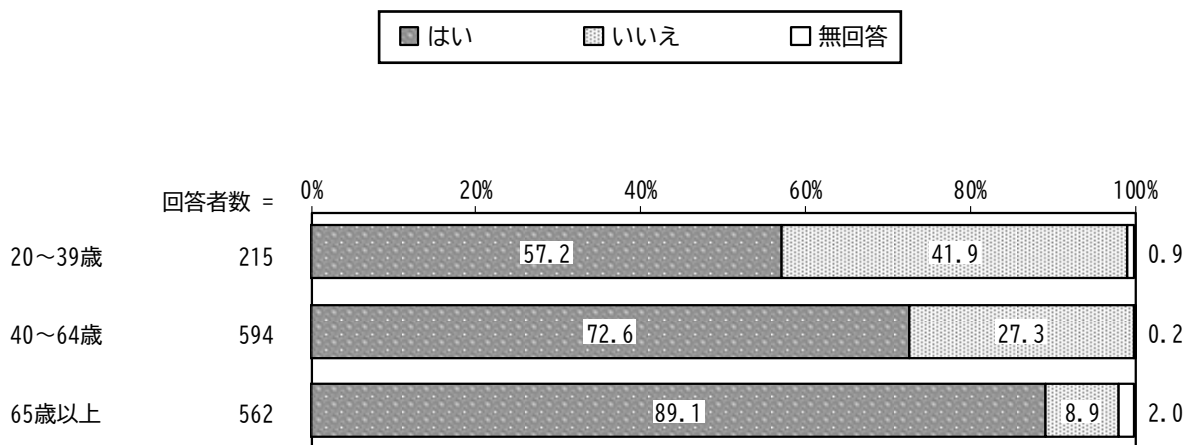
「はい」の割合が76.9%、「いいえ」の割合が21.9%となっています。

平成25年度調査、平成30年度調査と比較すると、わずかではあるものの「はい」の割合に減少傾向がみられます。



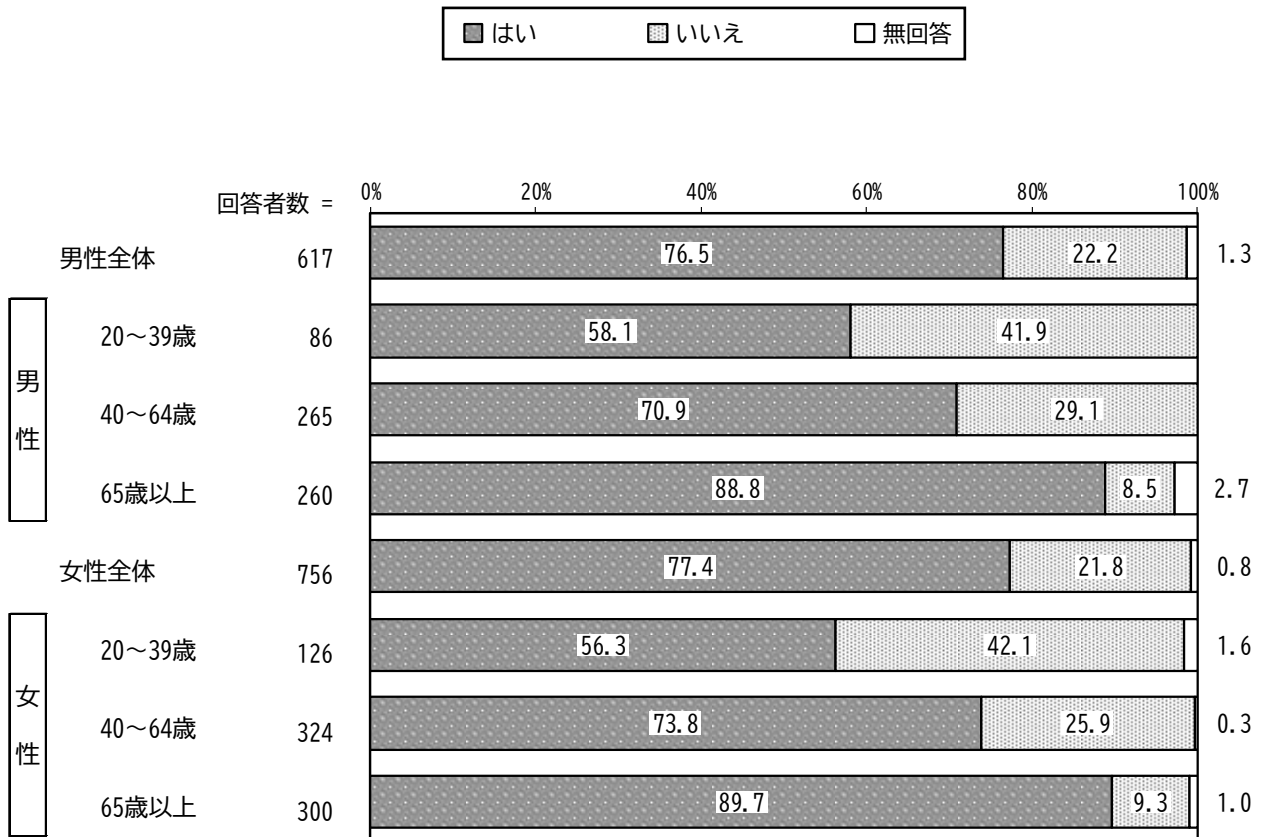
【年齢別】

年齢別にみると、年齢が高くなるにつれ「はい」の割合が高くなる傾向がみられ、65歳以上で約9割となっています。



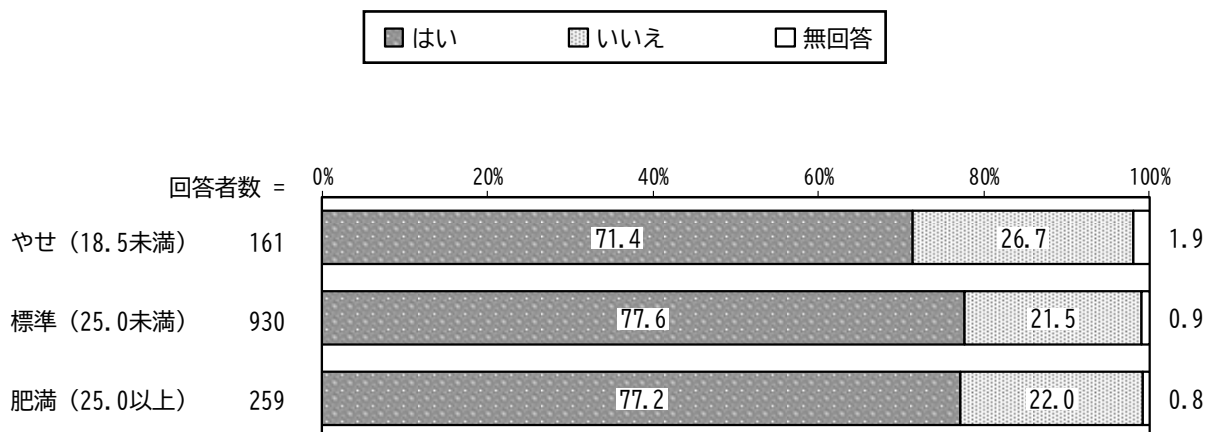
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男女とも年齢が高くなるにつれ「はい」の割合が高くなる傾向がみられ、男女とも65歳以上で約9割となっています。



【BMI別】

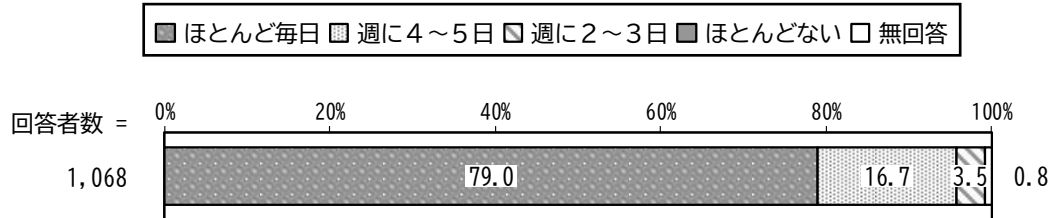
BMI別にみると、やせ（18.5未満）で「いいえ」の割合が高くなっています。



【問 25 で「はい（主食・主菜・副菜がそろっている）」に○をつけた方にお聞きします】

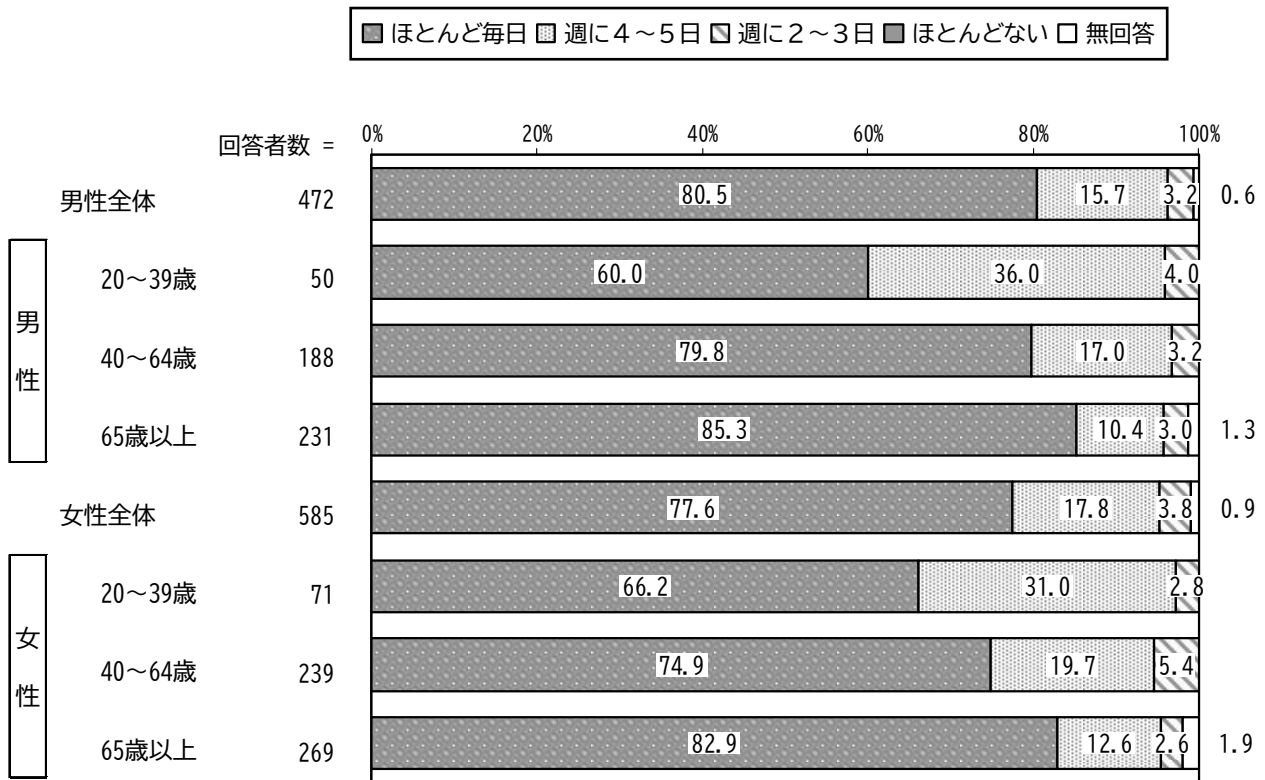
問 26 1 週間の頻度を教えてください。

「ほとんど毎日」の割合が 79.0%と最も高く、次いで「週に 4～5 日」の割合が 16.7%となっています。



【性別・年齢別】

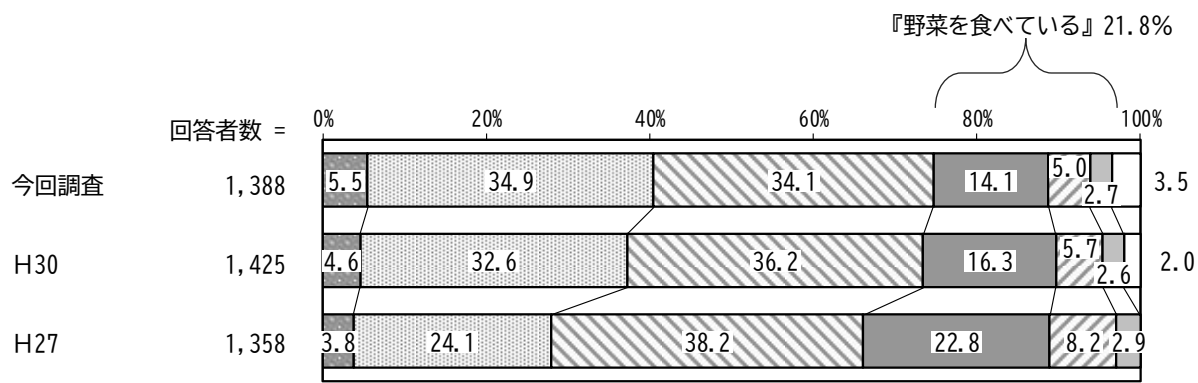
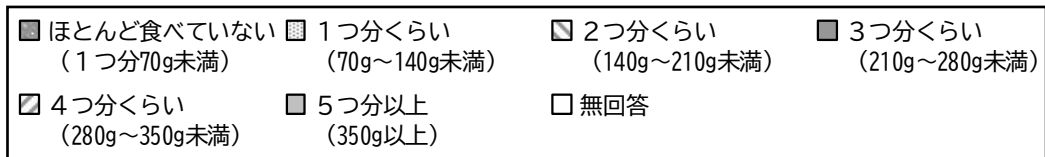
性別・年齢別にみると、男女とも年齢が高くなるにつれ「ほとんど毎日」の割合が高くなる傾向がみられ、男女とも 65 歳以上で 8 割を超えています。



○問 27 1日平均、野菜をどのくらい食べていますか。野菜の量は料理例を参考にして
お答えください。

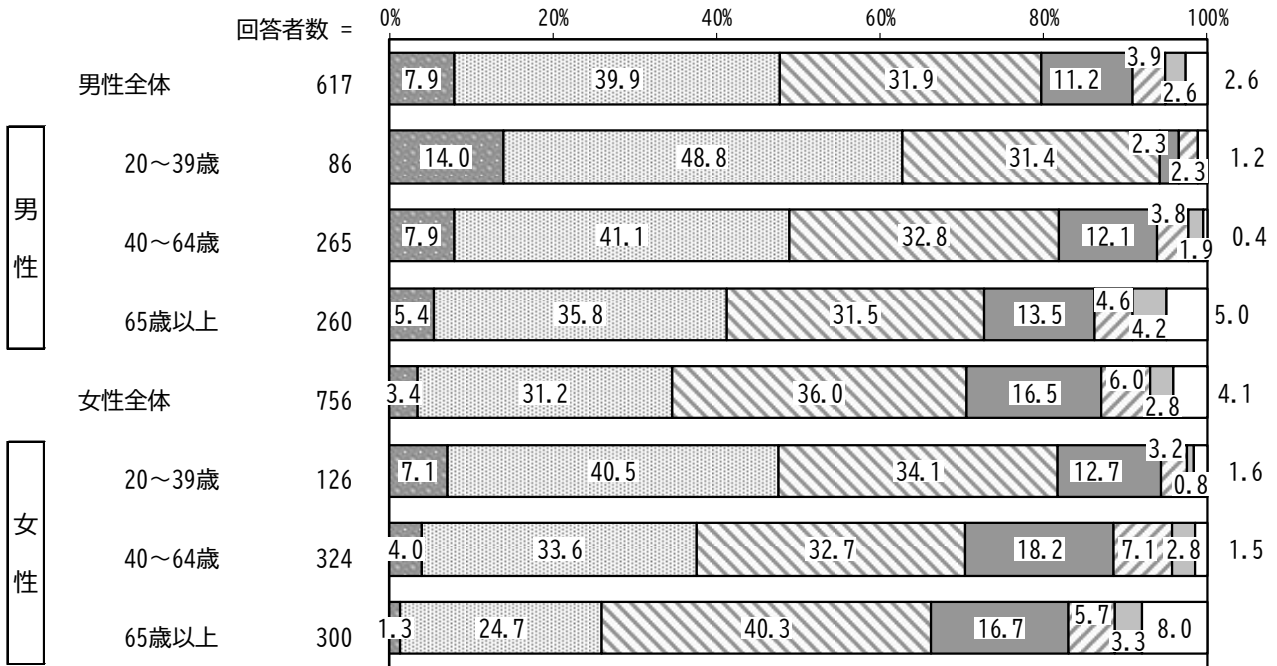
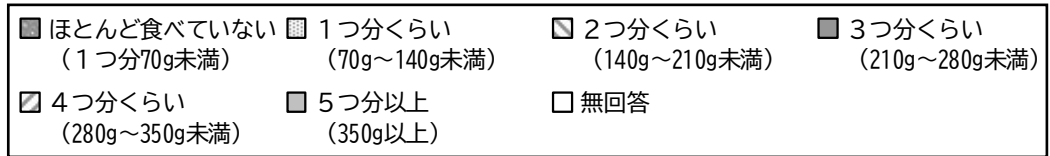
「1つ分くらい (70g~140g 未満)」の割合が 34.9%と最も高く、次いで「2つ分くらい (140g~210g 未満)」の割合が 34.1%、「3つ分くらい (210g~280g 未満)」の割合が 14.1%となっています。「3つ分くらい (210g~280g 未満)」「4つ分くらい (280g~350g 未満)」「5つ分以上 (350g 以上)」をあわせた「野菜を食べている」の割合は 21.8%となっています。

平成 30 年度調査と比較すると、「野菜を食べている」の割合が減少しています。



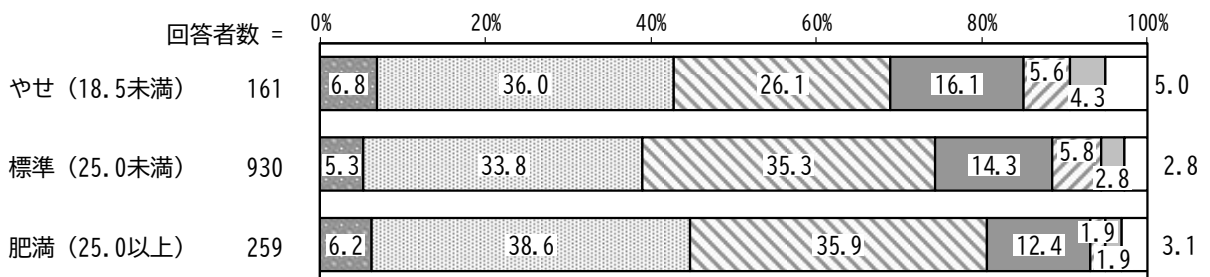
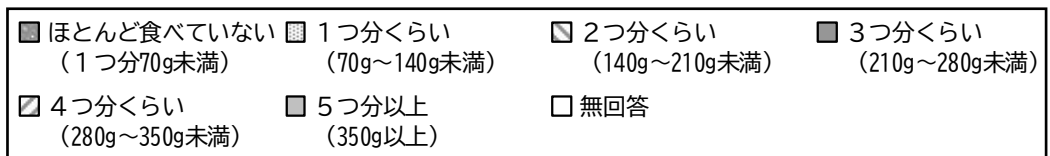
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男性 20～39 歳で「ほとんど食べていない（1つ分 70g 未満）」「1つ分くらい（70g～140g 未満）」の割合が高くなっています。また、女性 40～64 歳で「3つ分くらい（210g～280g 未満）」の割合が高くなっています。



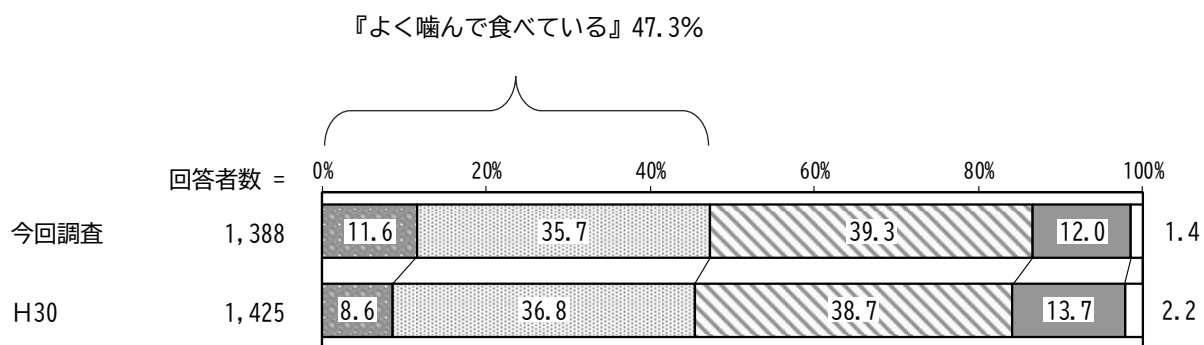
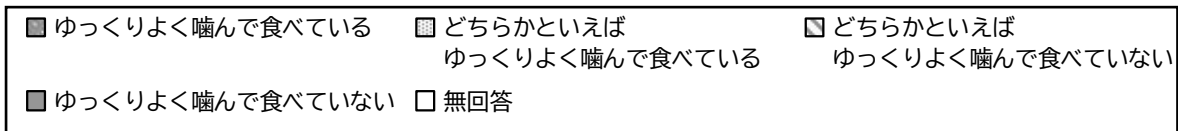
【BMI別】

BMI 別にみると、やせ（18.5 未満）で「2つ分くらい（140g～210g 未満）」の割合が低くなっています。



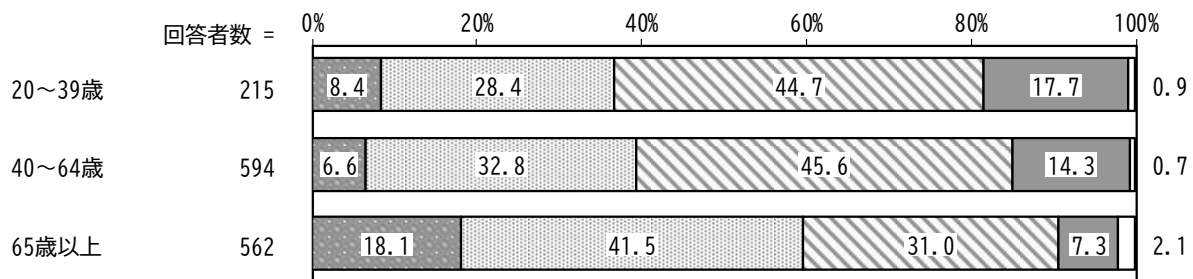
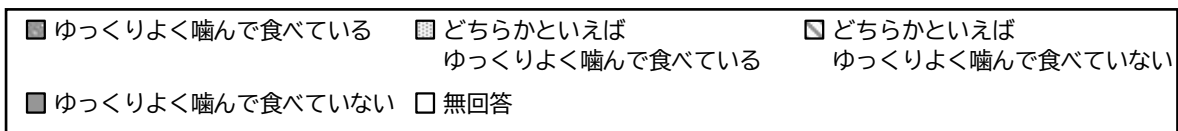
○問 28 あなたはふだんゆっくりよく噛んで食べていますか。

「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない」の割合が 39.3%と最も高く、次いで「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている」の割合が 35.7%、「ゆっくりよく噛んで食べていない」の割合が 12.0%となっています。「ゆっくりよく噛んで食べている」と「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている」をあわせた“よく噛んで食べている”の割合は 47.3%となっています。



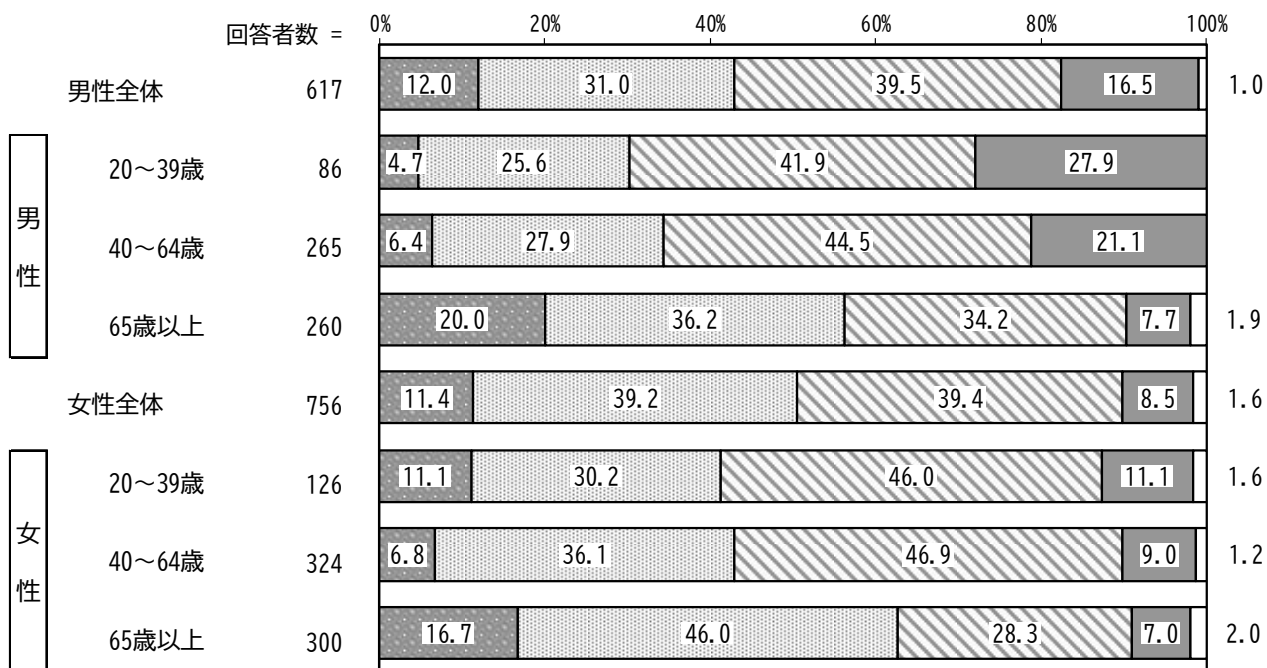
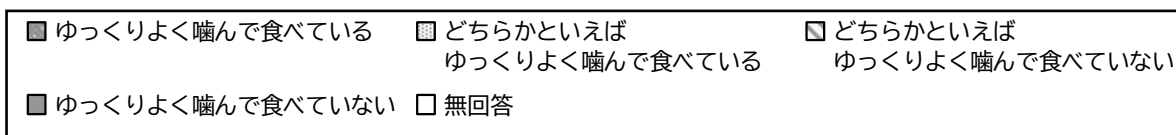
【年齢別】

年齢別にみると、年齢が高くなるにつれ“よく噛んで食べている”の割合が高くなる傾向がみられ、65歳以上で約6割となっています。



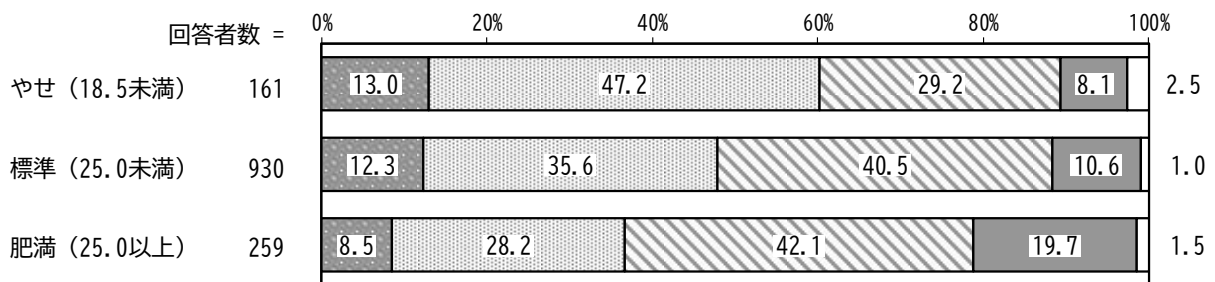
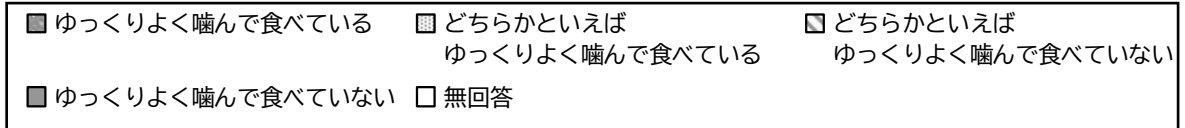
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男女とも年齢が高くなるにつれ“よく噛んで食べている”の割合が高くなる傾向がみられ、特に女性65歳以上で約6割となっています。



【BMI別】

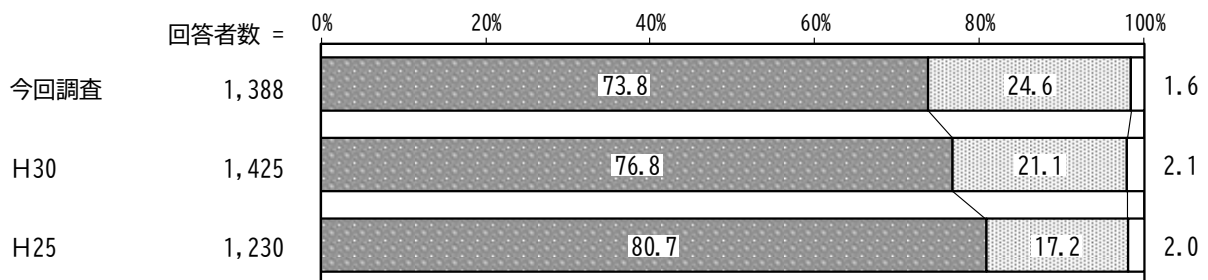
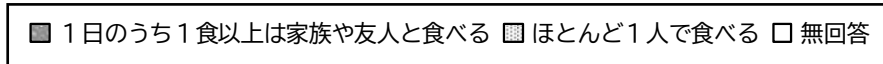
BMI別にみると、BMIが高くなるにつれ「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない」「ゆっくりよく噛んで食べていない」の割合が高くなる傾向がみられ、それらを合わせた“よく噛んで食べていない”の割合は、肥満（25.0以上）で6割を超えています。



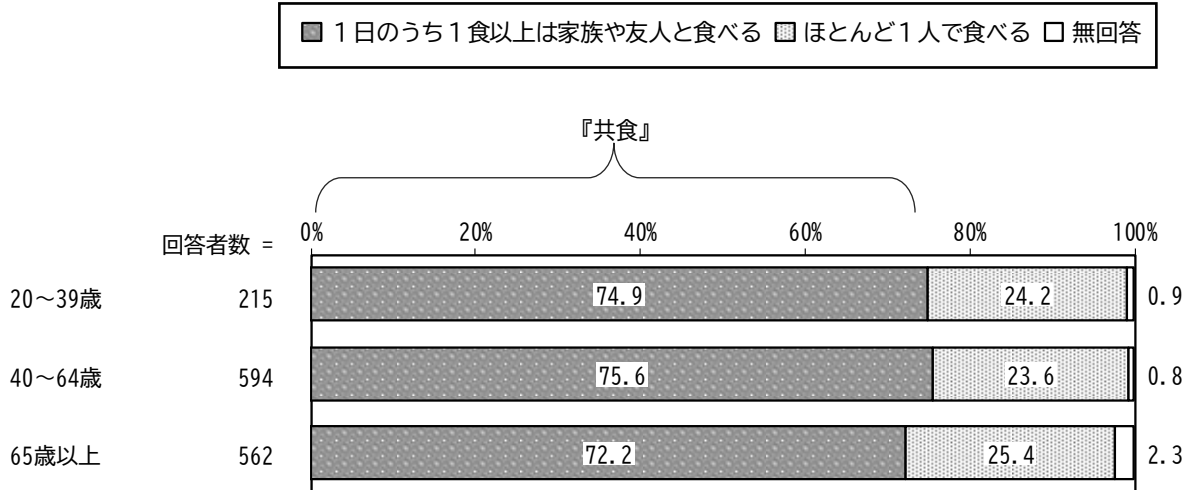
○問 29 普段、だれかと一緒に食事をしていますか。

「1日のうち1食以上は家族や友人と食べる」という“共食”の割合が73.8%、「ほとんど1人で食べる」の割合が24.6%となっています。

平成25年度調査、平成30年度調査と比較すると、「ほとんど1人で食べる」の割合が増加する傾向がみられます。

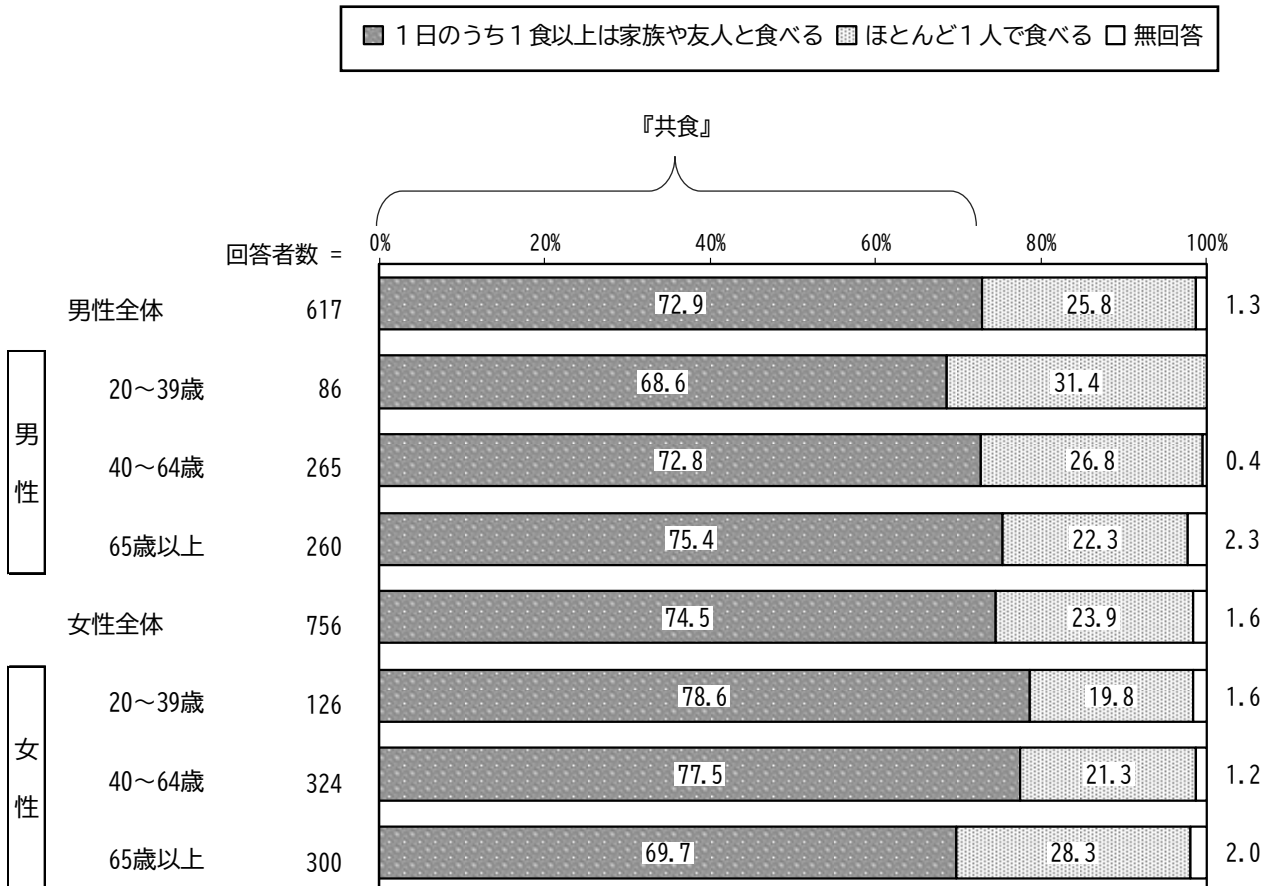


【年齢別】



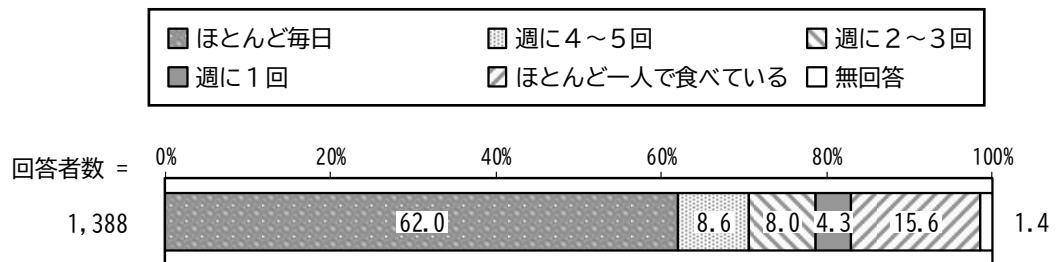
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男性では年齢が高くなるにつれ「1日のうち1食以上は家族や友人と食べる」の割合が高くなっている一方、女性では年齢が高くなるにつれ「1日のうち1食以上は家族や友人と食べる」の割合は低くなっています。また、男性20~39歳、女性65歳以上で「ほとんど1人で食べる」の割合が高くなっています。

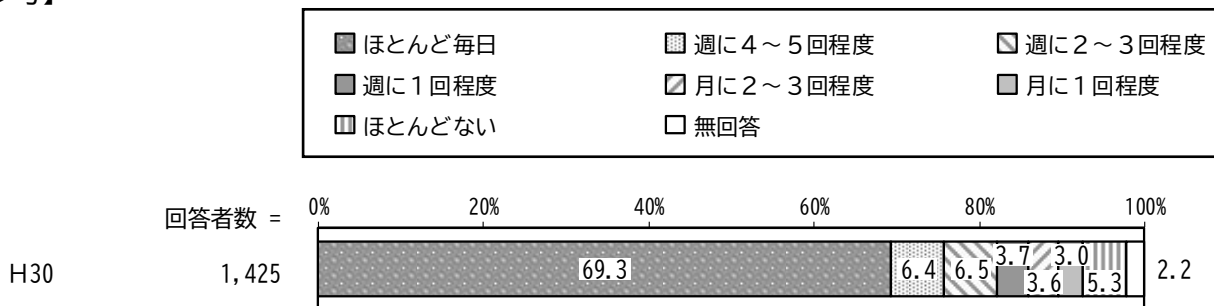


問 30 朝食または夕食を家族または友人など誰かと一緒に食べている回数を教えてください。

「ほとんど毎日」の割合が 62.0%と最も高く、次いで「ほとんど一人で食べている」の割合が 15.6%となっています。

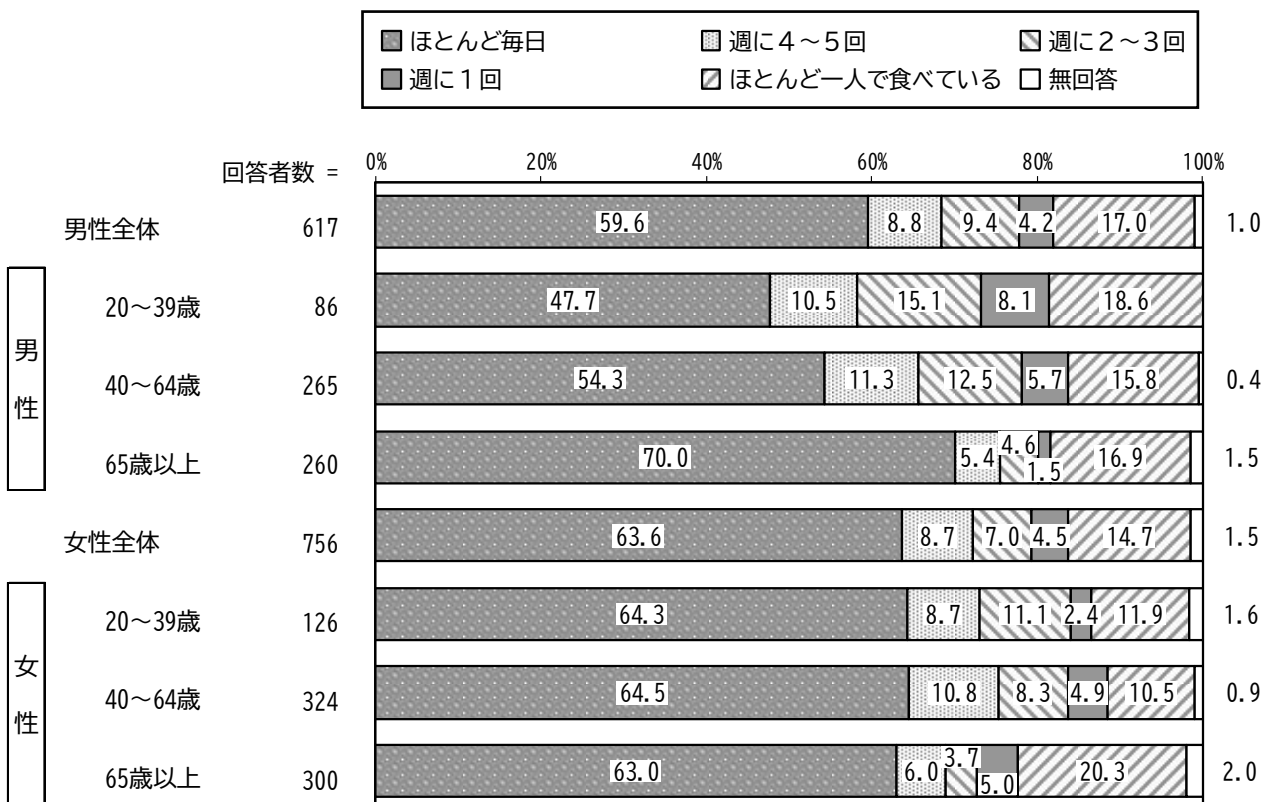


【参考】



【性別・年齢別】

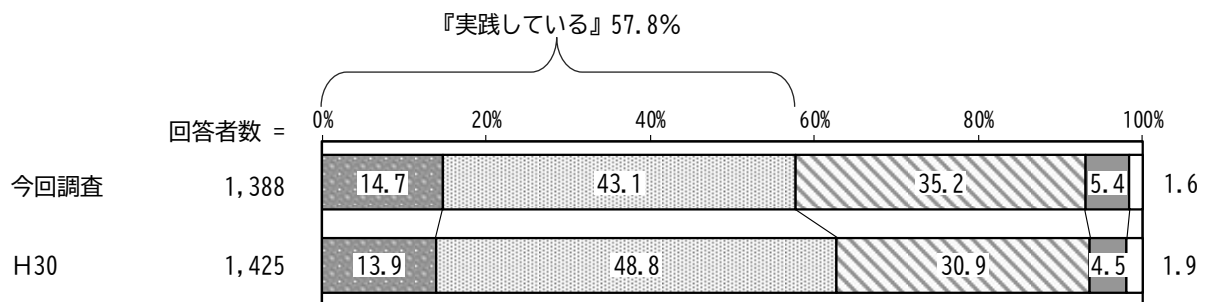
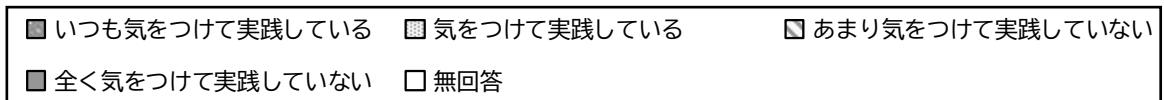
性別・年齢別にみると、男性では年齢が高くなるにつれ「ほとんど毎日」の割合が高くなる傾向がみられます。また、男性の64歳以下で「週に2～3回」の割合が、女性65歳以上で「ほとんど一人で食べている」の割合が高くなっています。



○問 31 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩などに気を付けた食生活を実践していますか。

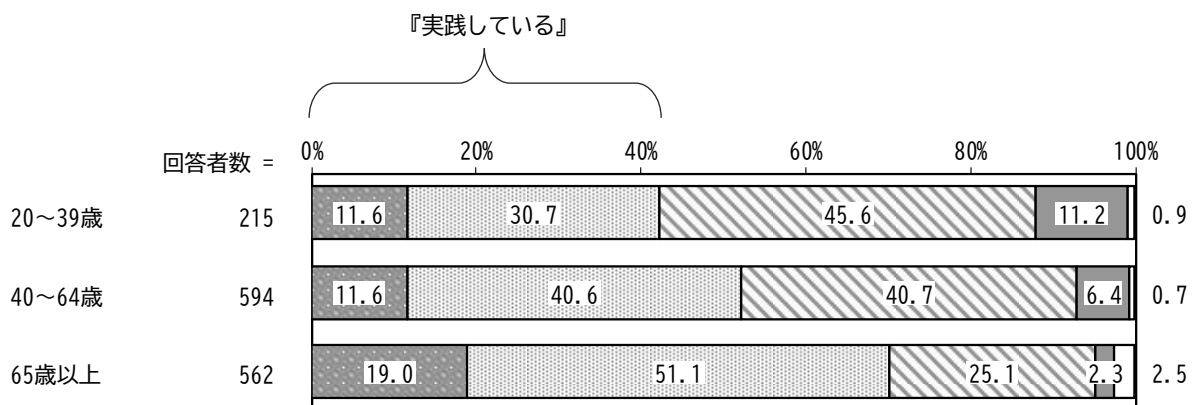
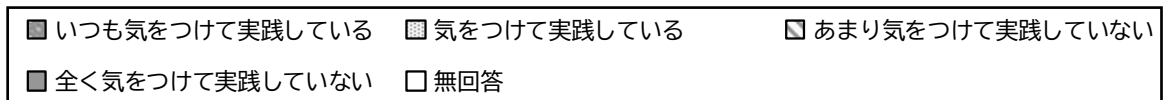
「気をつけて実践している」の割合が 43.1%と最も高く、次いで「あまり気をつけて実践していない」の割合が 35.2%、「いつも気をつけて実践している」の割合が 14.7%となっています。「いつも気をつけて実践している」と「気をつけて実践している」をあわせた“実践している”の割合は 57.8%となっています。

平成 30 年度調査と比較すると、「気をつけて実践している」の割合が減少しています。



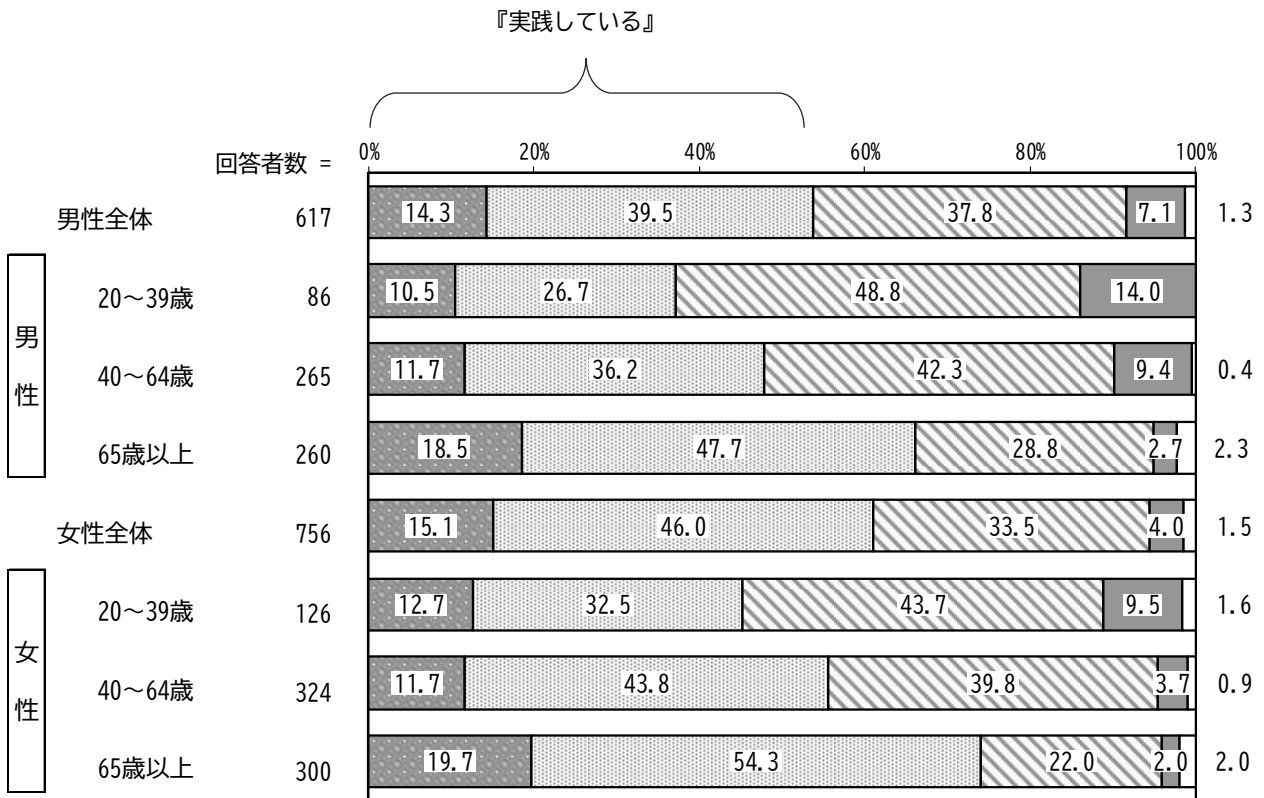
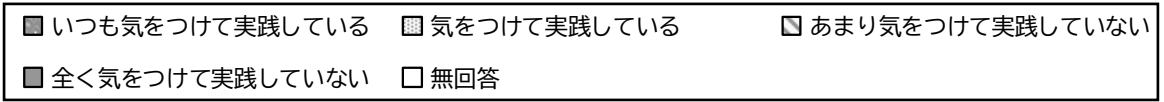
【年齢別】

年齢別にみると、年齢が高くなるにつれ“実践している”の割合が高くなっており、65歳以上で約7割となっています。



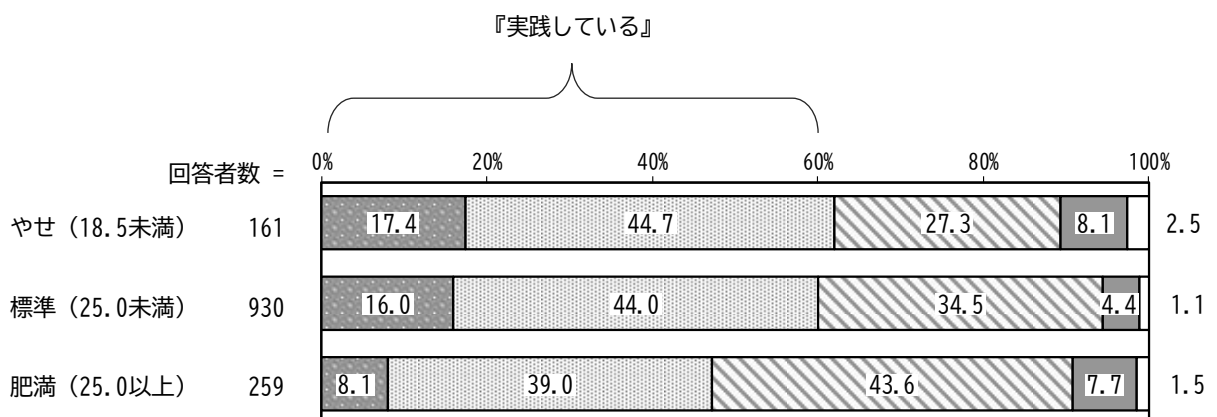
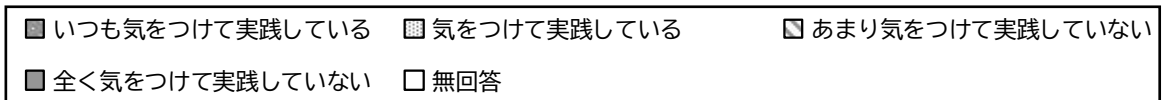
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男女とも年齢が高くなるにつれ“実践している”の割合が高くなる傾向がみられ、特に女性 65 歳以上で 7 割半ばとなっています。



【BMI 別】

BMI 別にみると、BMI が低くなるにつれ“実践している”の割合が高くなる傾向がみられます。



【問31で「1」または「2」に○をつけた方にお聞きします】

問32 どのようなことを実践していますか。

1 食事内容について (155 件)

回答の内容	性別	年齢	居住地区
主食、主菜、副菜のバランス、特に副菜をやや多めに。	男性	88	鵜沼地区
いろいろな食品を少しずつでも食べるようにしている。食べすぎないようにしている。	女性	68	湘南台地区
食事の栄養バランスについて、栄養が偏らない様に、又、量についても、食べ過ぎないように、気を付けています。	女性	69	六会地区
主食には雑穀米を食べ、肉や魚の調理をする時にも塩は使いません。青菜などもかつお節(けづり節)をかける、みそ汁のみそも小1杯くらいで具沢山にしている。また海藻類を食べている。(海苔、若布、ひじき、もずく等)	女性	69	明治地区
コレステロールがたまりやすい食物は、なるべく少なめに摂取している。	男性	64	善行地区

2 うす味について (336 件)

回答の内容	性別	年齢	居住地区
うす味にするよう気を付ける。レモン等をかけて食べるようにしている。調味料を少な目にする。	女性	71	鵜沼地区
素材そのものの味を楽しむ。ドレッシング等手作りする。	女性	67	湘南台地区
みそ汁やラーメン等の汁は全部飲まない。	男性	75	六会地区
しょうゆ、みそを減塩にしたり、ラカントを使用したりしている。	男性	49	長後地区
減塩の商品が発売されているものは、減塩タイプを選んでいきます。	女性	43	藤沢地区

3 野菜の摂取について (95 件)

回答の内容	性別	年齢	居住地区
みそ汁に野菜を多く入れたり、生野菜は少し酢を入れる。	女性	42	湘南大庭地区
野菜の種類をなるべく多く、又季節の野菜を食べる様にしています。	女性	71	長後地区
必ず野菜または野菜ジュースを摂るようにしている。	男性	55	湘南台地区
野菜中心で料理をする。	女性	61	善行地区

4 栄養素について (37 件)

回答の内容	性別	年齢	居住地区
タンパク質をなるべく多く摂取するように意識している。	女性	21	鵜沼地区
カロリー、脂質など、食べる際に出来る限り計算するようにしている。	男性	50	鵜沼地区
食品等の「栄養成分表示」を参考にしている。	男性	72	湘南大庭地区
発酵食品や食物繊維を多く含む食品をなるべく食べるようにしている。	女性	54	村岡地区

5 間食について (30 件)

回答の内容	性別	年齢	居住地区
寝る前に食事又はお菓子などを食べないようにしている。	女性	71	湘南大庭地区
間食をとる回数を少なくしている。間食の種類をドライフルーツやナッツなどにしている。	女性	53	片瀬地区
間食は塩分の少ないものを選択する。	男性	72	長後地区

6 運動について (119 件)

回答の内容	性別	年齢	居住地区
週に3回筋トレに行っている。買い物など歩いて行くようにしている。	女性	58	辻堂地区
散歩は1時間以上、毎日行う。	男性	72	長後地区
週1回はジムに行って汗を流す運動を行う。エレベーター・エスカレーターを使用せず階段を利用する。筋肉維持を心がけている。	女性	67	辻堂地区
約30分朝に運動。ストレッチ、スクワット、腕立て、足腰。	男性	73	辻堂地区
運動などで身体を動かすことを意識している。	男性	54	鵜沼地区

7 体重について (105 件)

回答の内容	性別	年齢	居住地区
毎朝体重を測って食事量をコントロールしている。	男性	73	鵜沼地区
体重が適性体重より減ってしまうことがあるので、お腹が空いたと感じなくても、程よい量を必ず食べるようにしている。	女性	20	辻堂地区
毎朝体重を量ってカレンダーに記入している。(食事の内容によって体重が増えたり、減ったりがわかる。)	女性	69	六会地区
体重増加が見られた際には炭水化物をいつもより控えているのと、日常的に水分をなるべく摂るようにしています。	女性	32	辻堂地区

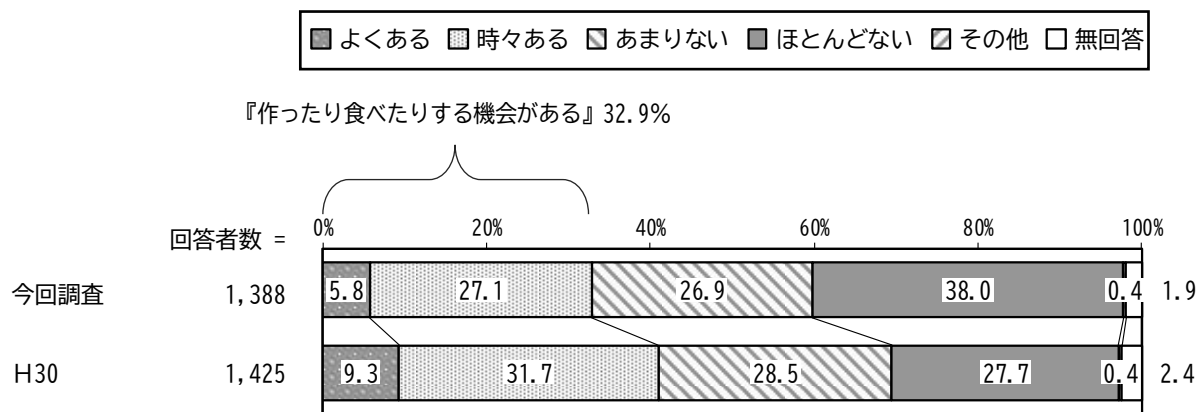
8 その他（48件）

回答の内容	性別	年齢	居住地区
就寝2時間前位までに食事を済ませるようにしている。	女性	49	藤沢地区
スマホの健康管理アプリを使って食事を管理している。	女性	53	鵜沼地区
血圧を毎日計っている。	男性	66	藤沢地区

○問 33 伝統的な料理や行事食を、地域や家庭等で作ったり食べたりする機会がありますか。

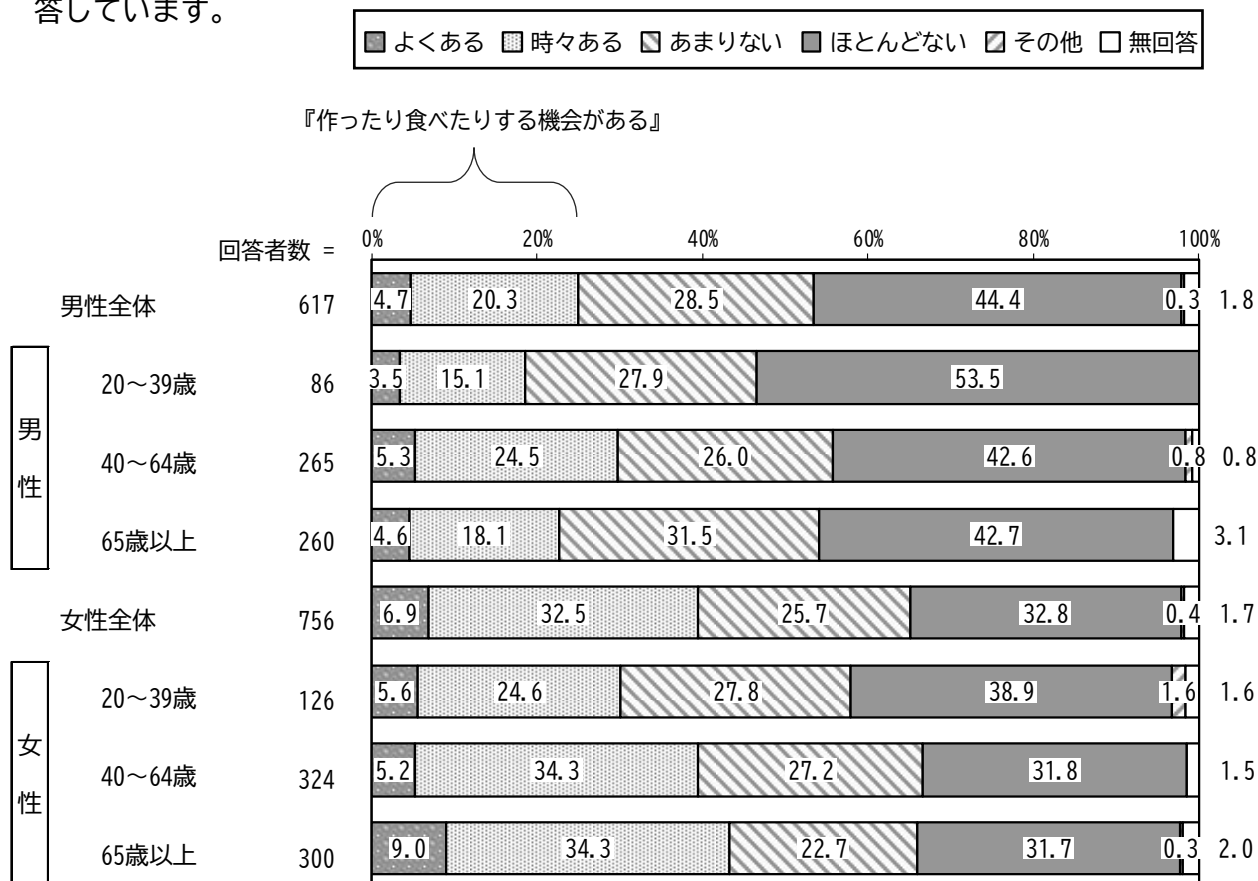
「ほとんどない」の割合が38.0%と最も高く、次いで「時々ある」の割合が27.1%、「あまりない」の割合が26.9%となっています。「よくある」と「時々ある」をあわせた“作ったり食べたりする機会がある”の割合は32.9%となっています。

平成30年度調査と比較すると、“作ったり食べたりする機会がある”の割合が減少しています。



【性別・年齢別】

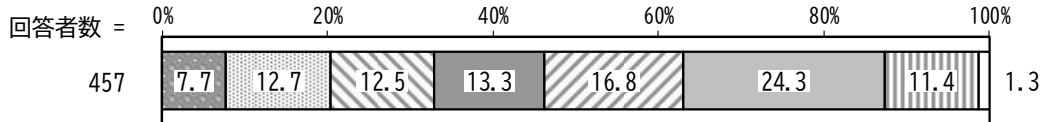
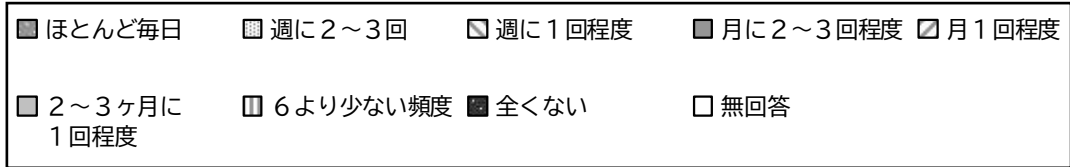
性別・年齢別にみると、女性では年齢が高くなるにつれ“作ったり食べたりする機会がある”の割合が高くなる傾向がみられます。また、男性20～39歳で「ほとんどない」の割合が高く、半数以上が、伝統的な料理や行事食を、地域や家庭等で“作ったり食べたりする機会がない”と回答しています。



【問33で「よくある」または「時々ある」に○をつけた方にお聞きします】

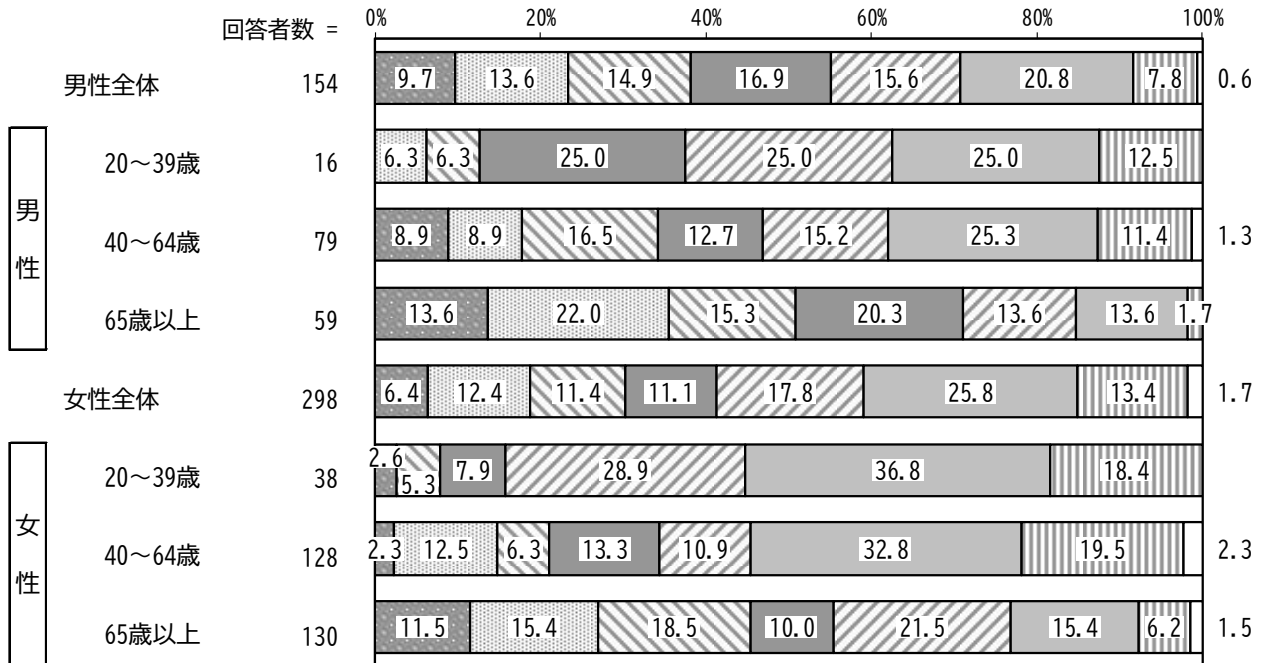
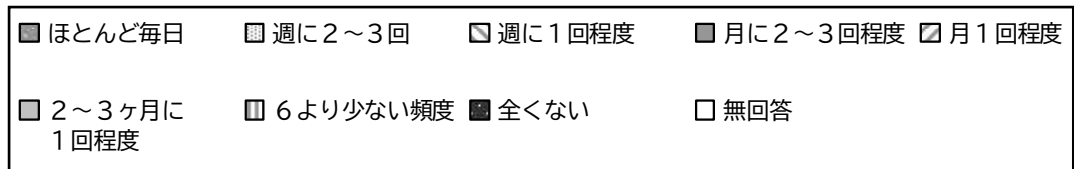
問34 食べる頻度を教えてください。

「2～3ヶ月に1回程度」の割合が24.3%と最も高く、次いで「月1回程度」の割合が16.8%、「月に2～3回程度」の割合が13.3%となっています。



【性別・年齢別】

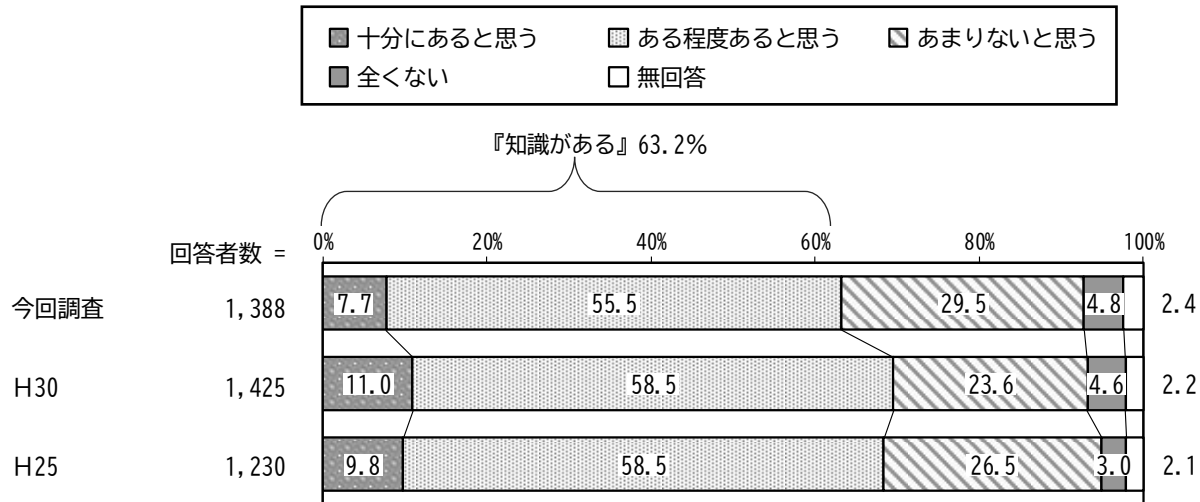
性別・年齢別にみると、女性40～64歳で「6より少ない頻度」の割合が高くなっています。また、男性65歳以上で「週に2～3回」の割合が高くなっています。



○問 35 食品の安全性に関する基礎的な知識があると思いますか。

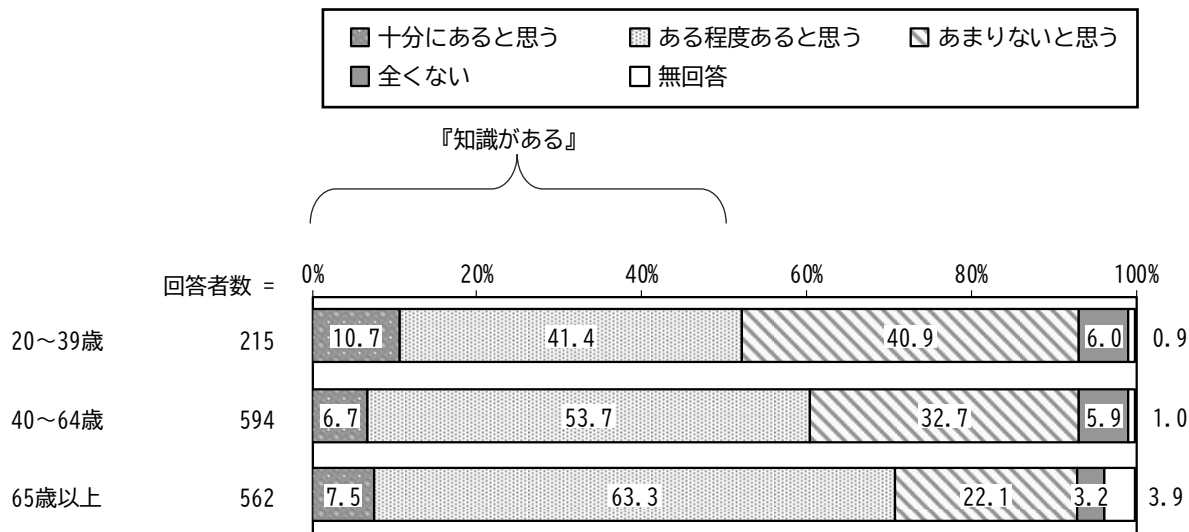
「ある程度あると思う」の割合が 55.5%と最も高く、次いで「あまりないと思う」の割合が 29.5%となっています。「十分にあると思う」と「ある程度あると思う」をあわせた“知識がある”の割合は 63.2%となっています。

平成 30 年度調査と比較すると、“知識がある”の割合が減少しています。



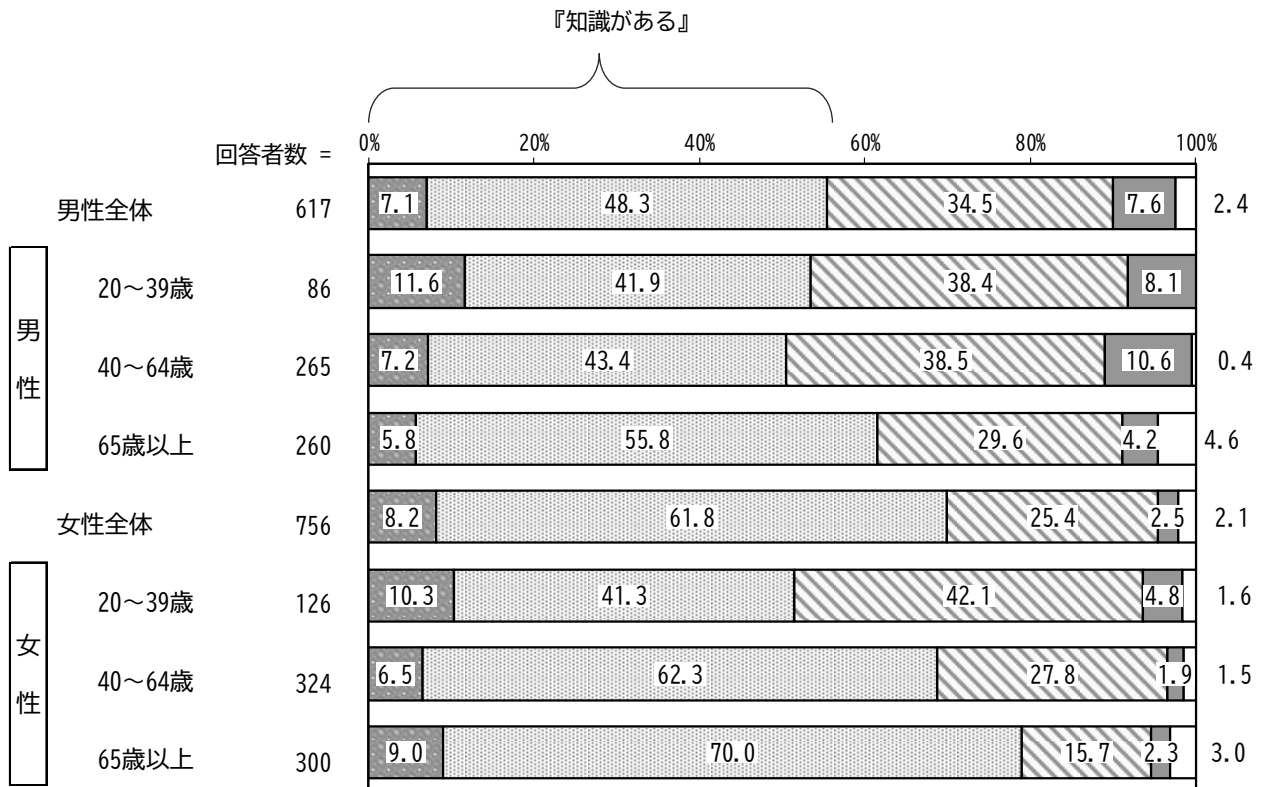
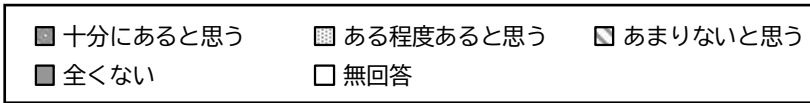
【年齢別】

年齢別にみると、年齢が高くなるにつれ“知識がある”の割合が高くなっています。



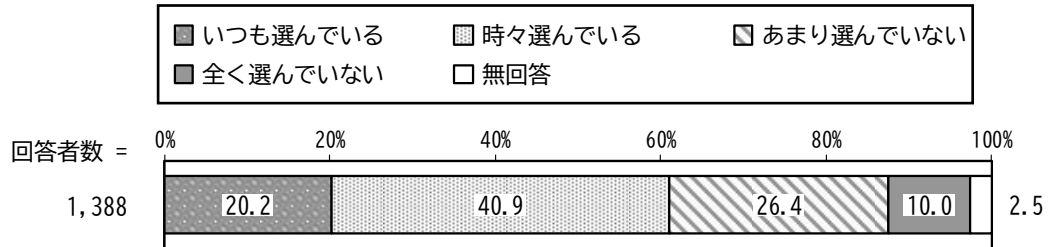
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、女性では年齢が高くなるにつれ“知識がある”の割合が高くなる傾向がみられます。また、男性 40～64 歳で「全くない」の割合が高くなっています。



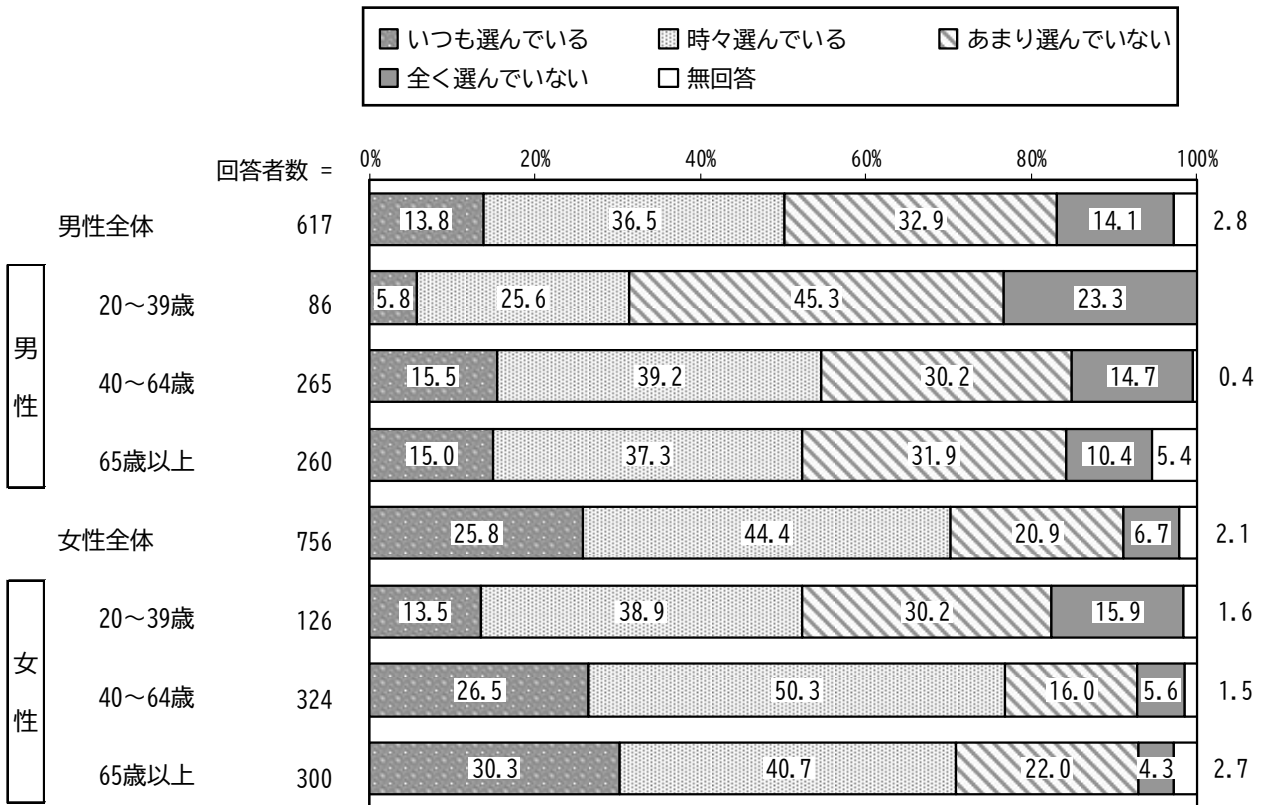
問 36 産地や生産者を意識して農林水産物、食品を選んでいきますか。

「時々選んでいる」の割合が40.9%と最も高く、次いで「あまり選んでいない」の割合が26.4%、「いつも選んでいる」の割合が20.2%となっています。「いつも選んでいる」と「時々選んでいる」をあわせた“選んでいる”の割合が61.1%となっています。



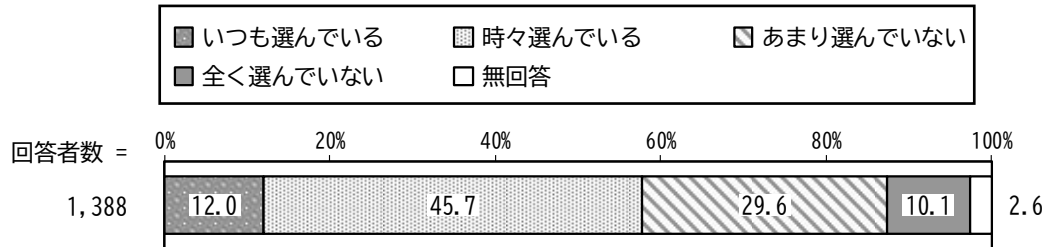
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、“選んでいる”の割合は、男性20～39歳で低く、女性40～64歳で高くなっています。



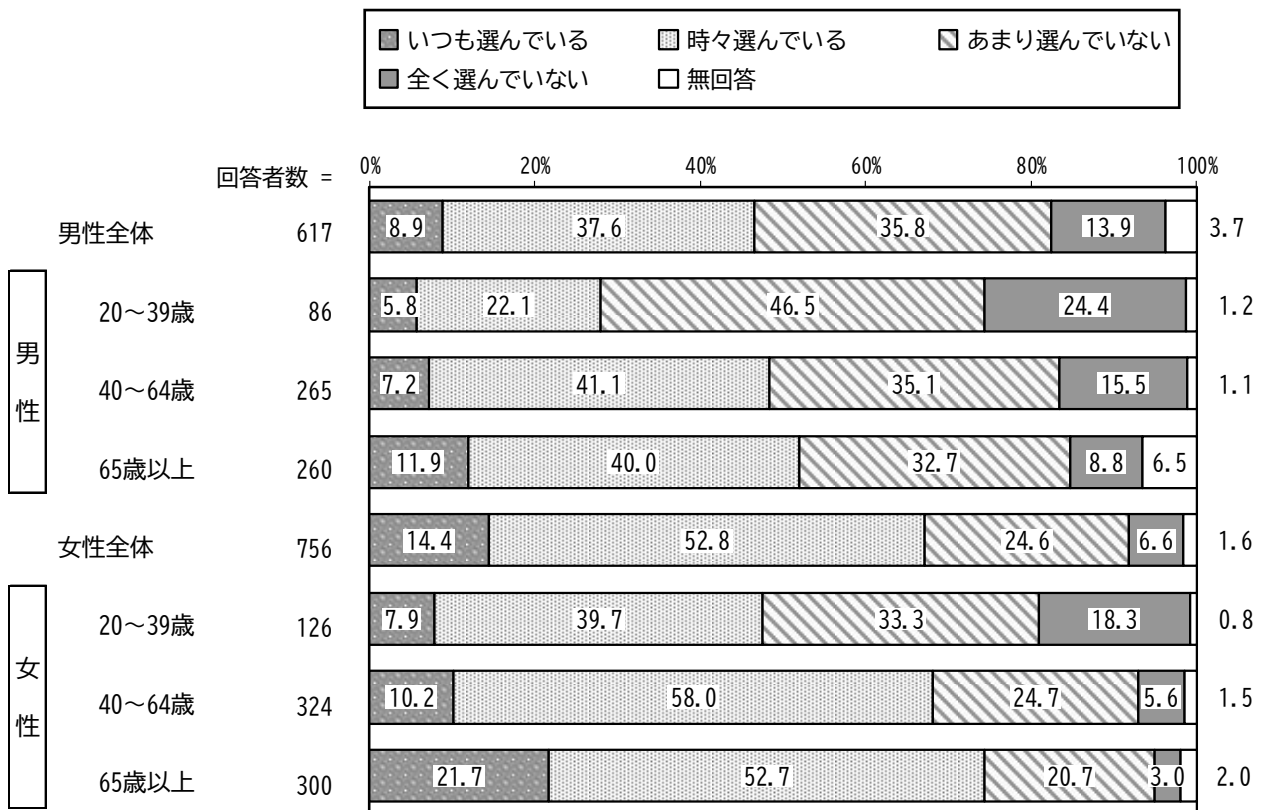
問 37 日頃から環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいきますか。

「時々選んでいる」の割合が45.7%と最も高く、次いで「あまり選んでいない」の割合が29.6%、「いつも選んでいる」の割合が12.0%となっています。「いつも選んでいる」と「時々選んでいる」をあわせた“選んでいる”の割合は57.7%となっています。



【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男女とも20～39歳で「全く選んでいない」の割合が高く、特に男性20～39歳で「全く選んでいない」の割合が高くなっています。また、女性65歳以上で「いつも選んでいる」の割合が高くなっています。

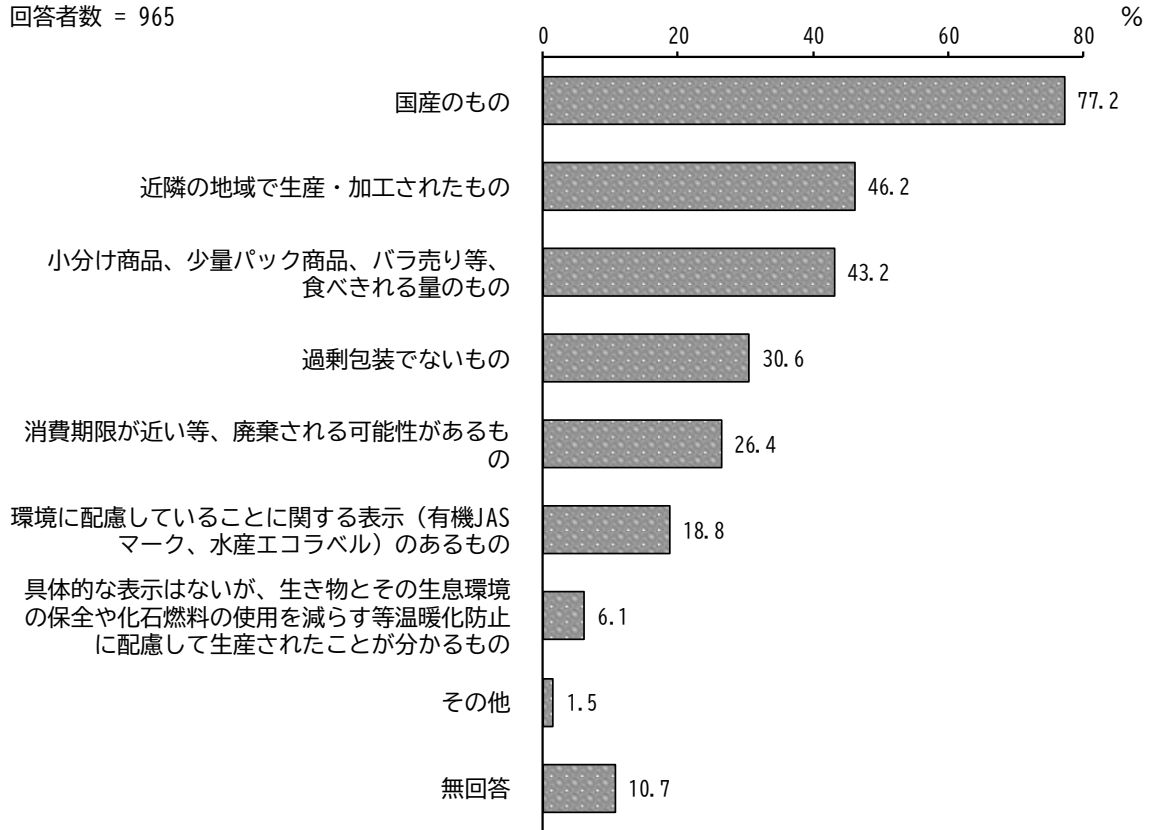


【問 36. 37 で「いつも選んでいる」または「時々選んでいる」に○をつけた方にお聞きします】

問 38 どのような食品を選んでいますか。(あてはまるものすべてに○)

「国産のもの」の割合が 77.2%と最も高く、次いで「近隣の地域で生産・加工されたもの」の割合が 46.2%、「小分け商品、少量パック商品、バラ売り等、食べきれぬ量のもの」の割合が 43.2%となっています。

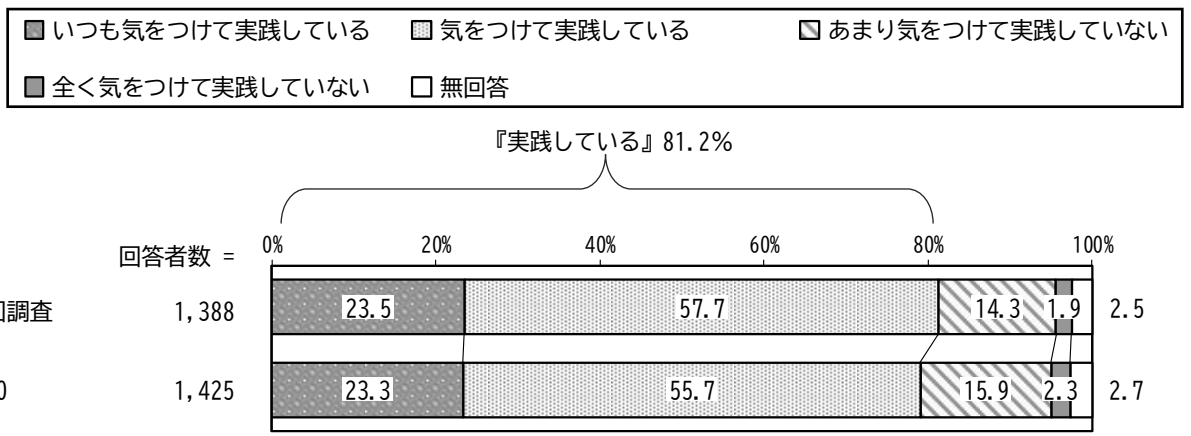
回答者数 = 965



○問 39 食品ロス削減のために、食べ物を無駄にしないような行動を実践していますか。

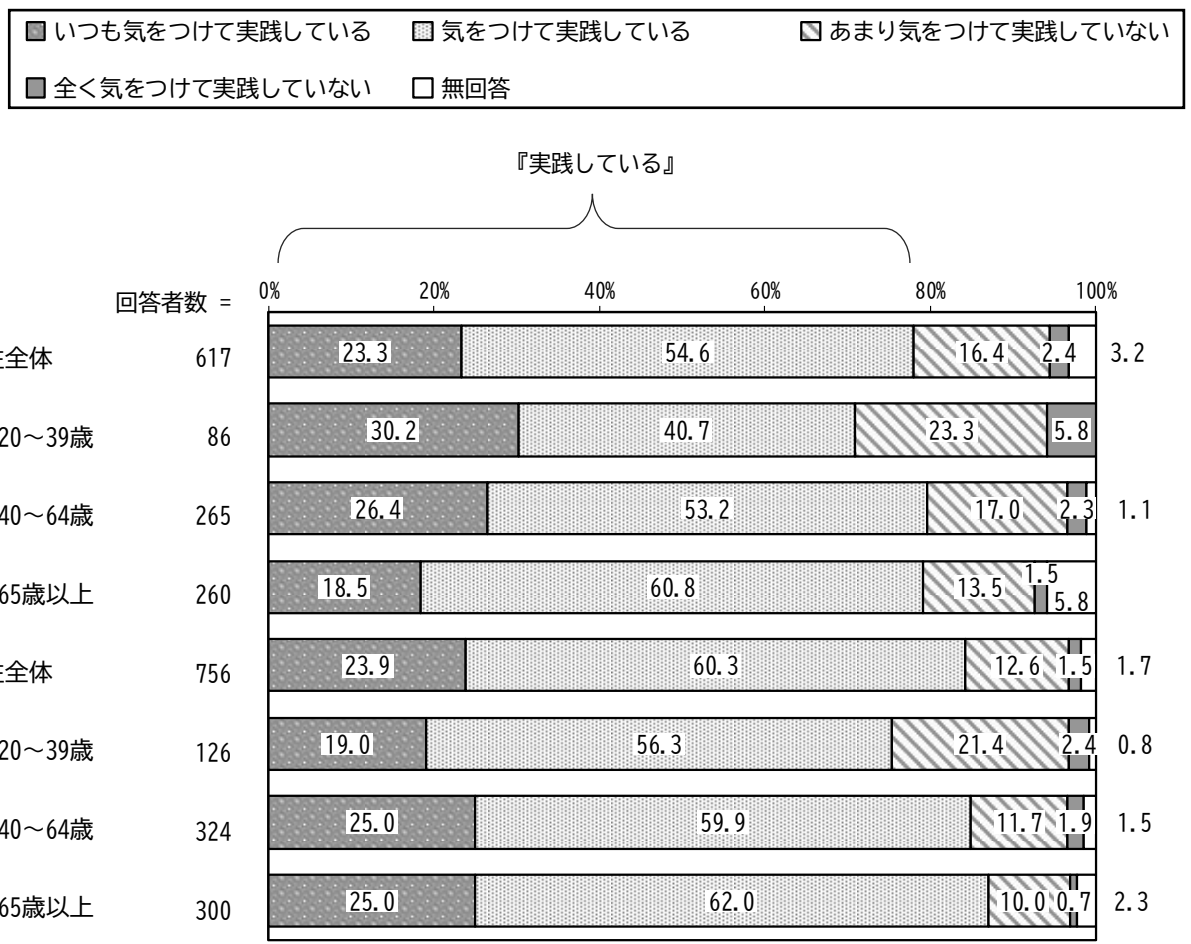
「気をつけて実践している」の割合が 57.7%と最も高く、次いで「いつも気をつけて実践している」の割合が 23.5%、「あまり気をつけて実践していない」の割合が 14.3%となっています。「いつも気をつけて実践している」と「気をつけて実践している」をあわせた“実践している”の割合は 81.2%となっています。

平成 30 年度調査と比較すると、“実践している”がわずかに増加しています。



【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、女性で年齢が高くなるにつれ“実践している”の割合が高くなる傾向がみられ、特に女性 65 歳以上で約 9 割となっています。

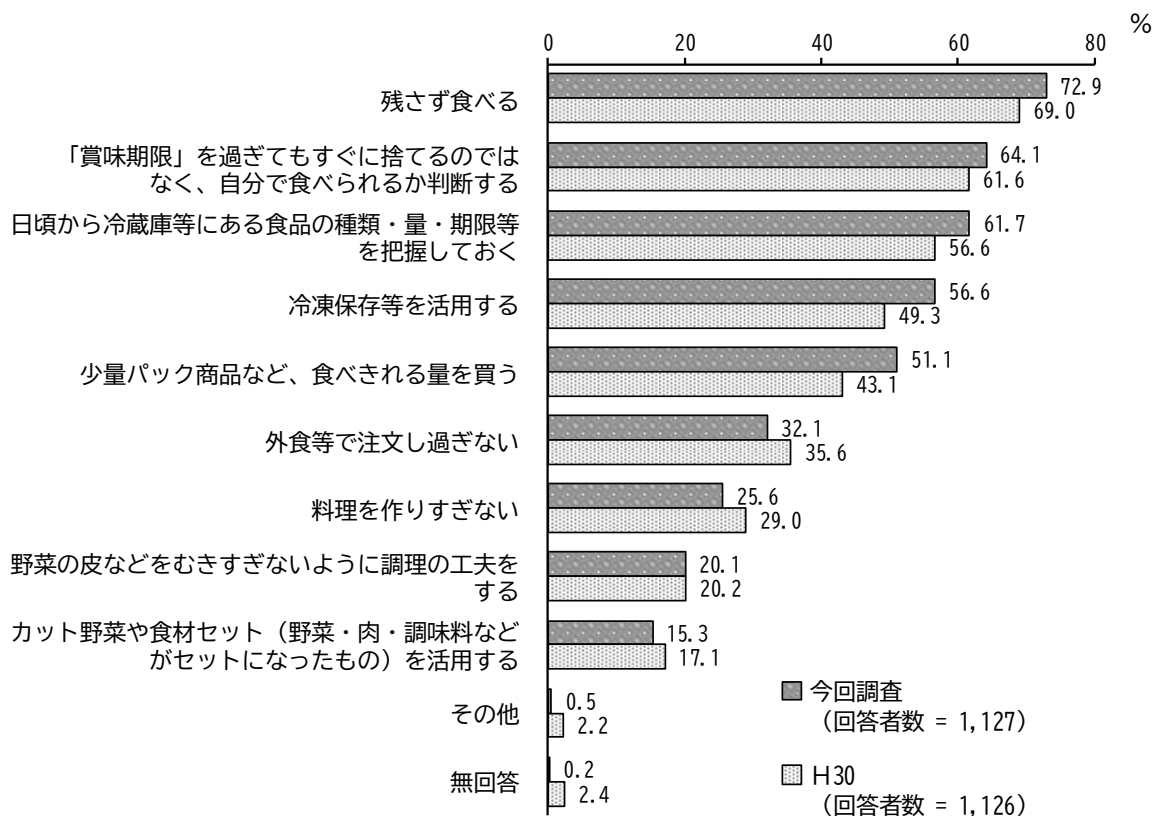


【問 39 で「いつも気をつけて実践している」または「気をつけて実践している」に○をつけた方にお聞きします】

問 40 食品ロスを減らすために取り組んでいることがあれば教えてください。
(あてはまるものすべてに○)

「残さず食べる」の割合が 72.9%と最も高く、次いで「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する」の割合が 64.1%、「日頃から冷蔵庫等にある食品の種類・量・期限等を把握しておく」の割合が 61.7%となっています。

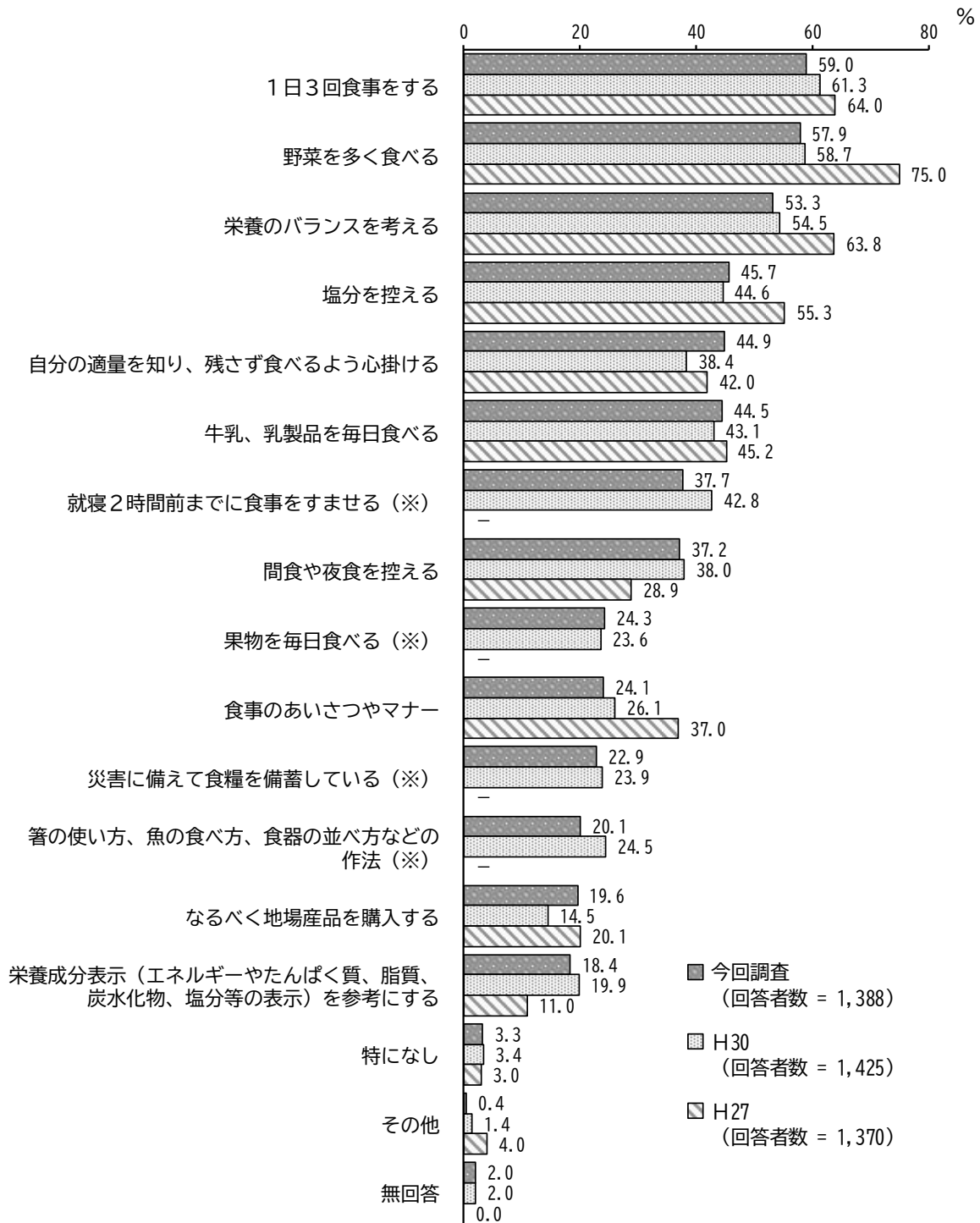
平成 30 年度調査と比較すると、「日頃から冷蔵庫等にある食品の種類・量・期限等を把握しておく」「少量パック商品など、食べきれの量を買う」「冷凍保存等を活用する」の割合が増加しています。



○問 41 食生活で普段から気をつけていることを教えてください。
(あてはまるものすべてに○)

「1日3回食事をする」の割合が59.0%と最も高く、次いで「野菜を多く食べる」の割合が57.9%、「栄養のバランスを考える」の割合が53.3%となっています。

平成27年度調査、平成30年度調査と比較すると、「1日3回食事をする」「野菜を多く食べる」「栄養のバランスを考える」「食事のあいさつやマナー」の割合が減少する傾向がみられます。

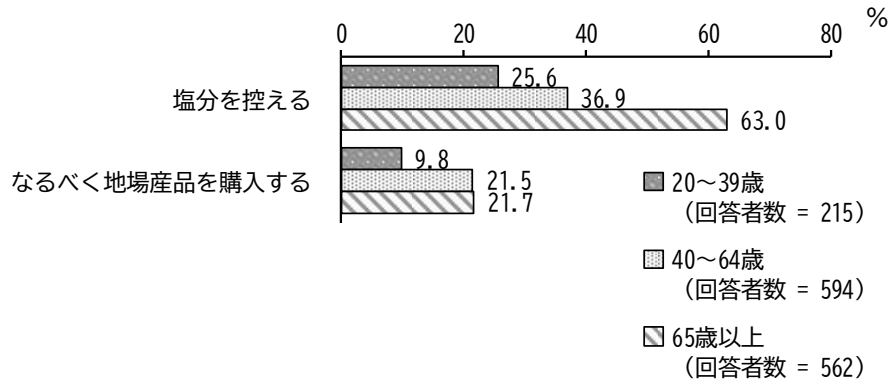


※平成27年度調査では「就寝2時間前までに食事をすませる」「果物を毎日食べる」「災害に備えて食糧を備蓄している」「箸の使い方、魚の食べ方、食器の並べ方などの作法」の選択肢はありませんでした

【年齢別】

指標項目となっている『塩分を控える』、『なるべく地場産品を購入する』について年代別にみると、『塩分を控える』では、年代が高くなるにつれ割合が高くなっており、65歳以上では6割を超えています。

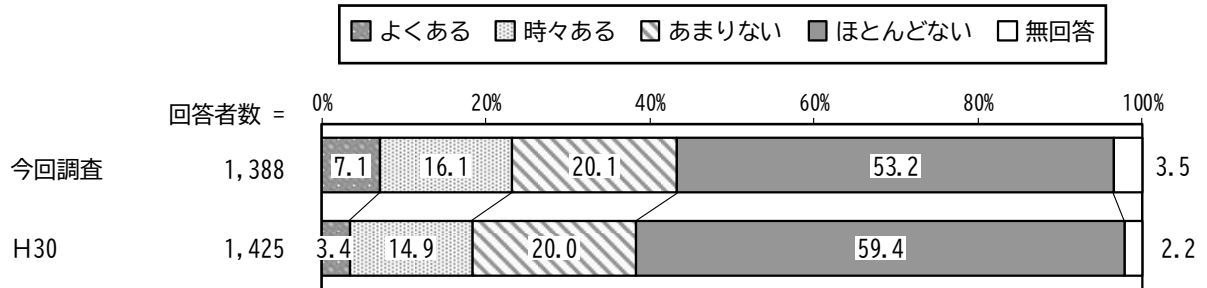
『なるべく地場産品を購入する』では、20～39歳では1割未満、40歳以上でも約2割にとどまっています。



問 42 スマートフォン・携帯電話を見たり、操作したりしながら、食事をする習慣がありますか。

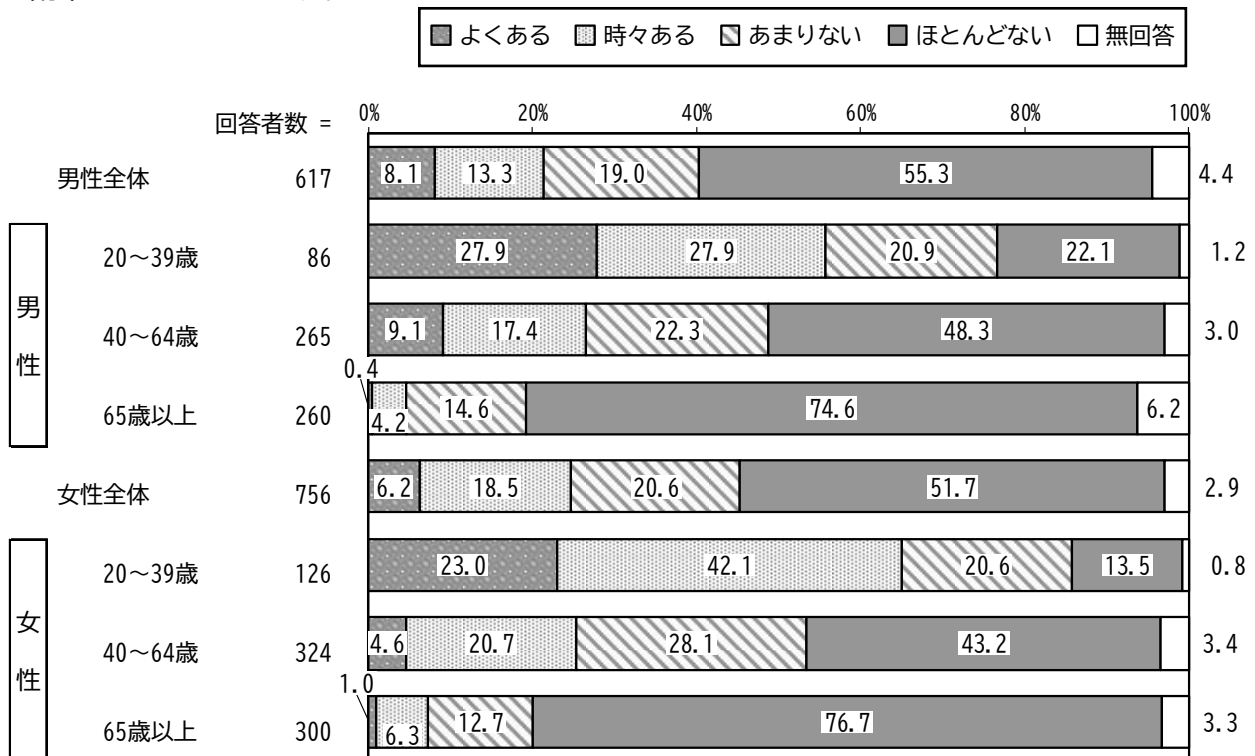
「ほとんどない」の割合が53.2%と最も高く、次いで「あまりない」の割合が20.1%、「時々ある」の割合が16.1%となっています。

平成30年度調査と比較すると、「よくある」と「時々ある」をあわせた“スマートフォン・携帯電話を見たり、操作したりしながら、食事をする習慣がある”の割合が増加しています。



【性別・年齢別】

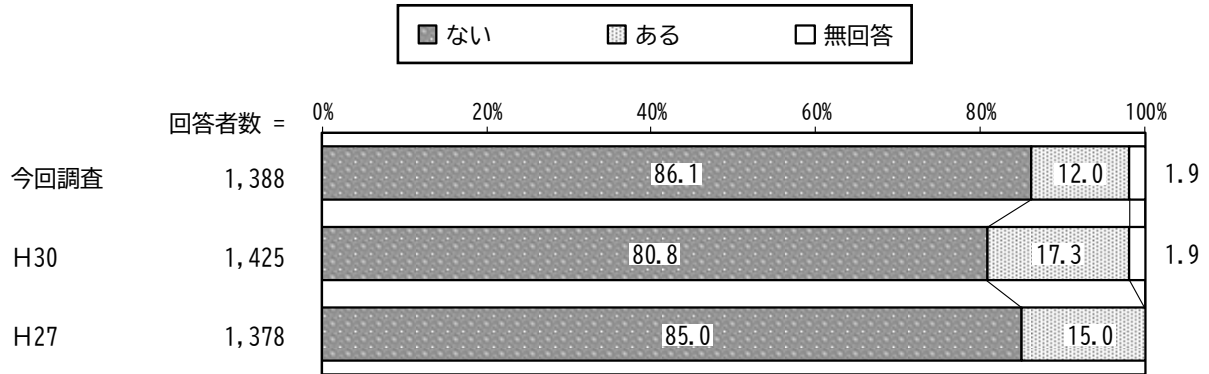
性別・年齢別にみると、男女とも年齢が低くなるにつれ“スマートフォン・携帯電話を見たり、操作したりしながら、食事をする習慣がある”の割合が高くなる傾向がみられ、特に女性20～39歳で6割半ばとなっています。



(4) 身体活動・運動習慣について

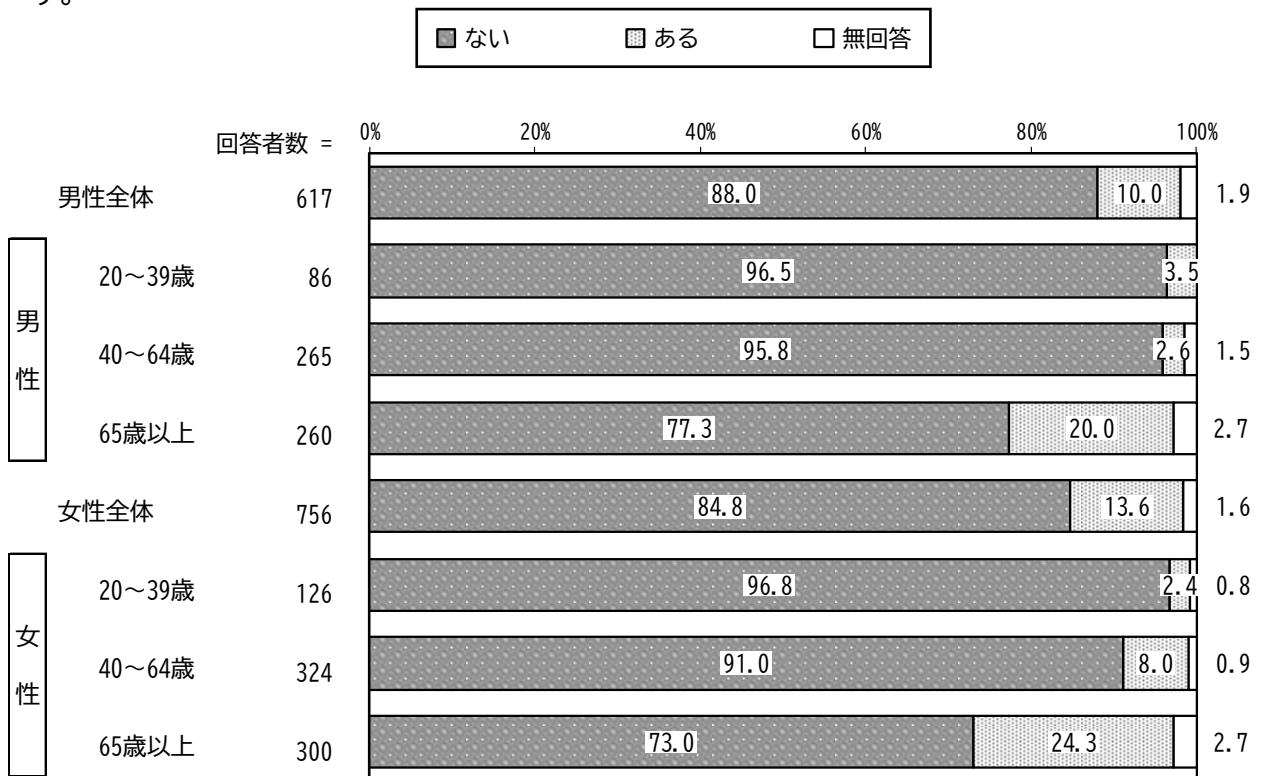
問 43 体を動かすことに制限はありますか。

「ない」の割合が86.1%、「ある」の割合が12.0%となっています。
平成30年度調査と比較すると、「ない」の割合が減少しています。



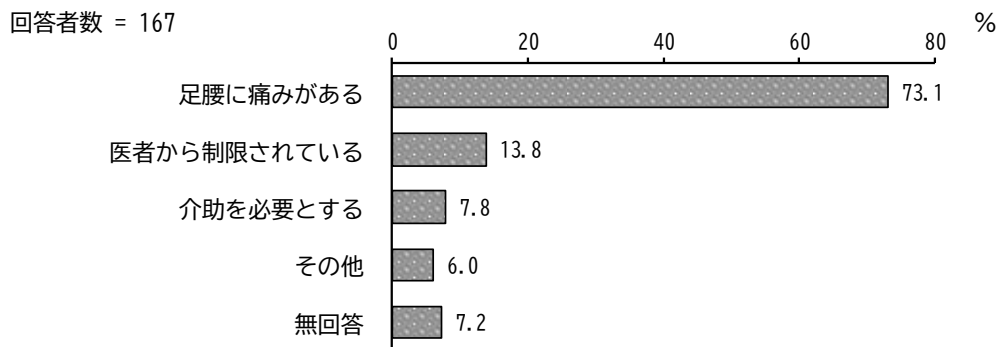
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男女とも65歳以上で「ある」の割合が高く、2割以上となっています。



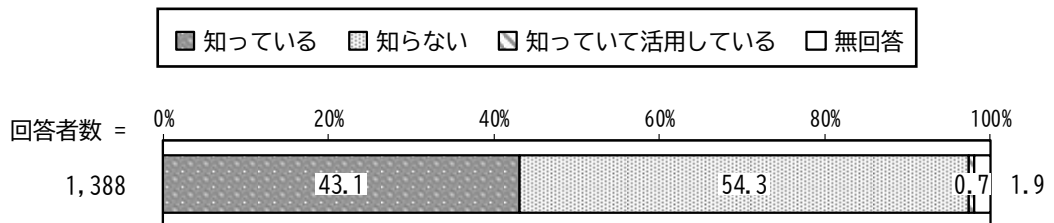
【制限の内容】

「足腰に痛みがある」の割合が73.1%と最も高くなっています。



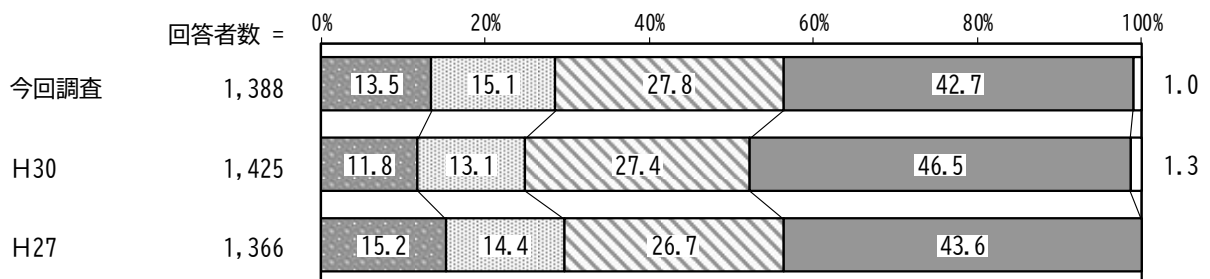
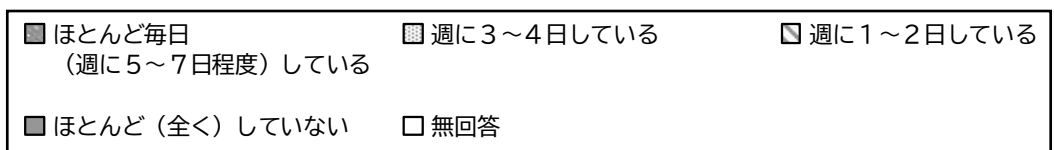
問 44 藤沢市内の公園に設置されている健康遊具を知っていますか。

「知らない」の割合が54.3%と最も高く、次いで「知っている」の割合が43.1%となっています。



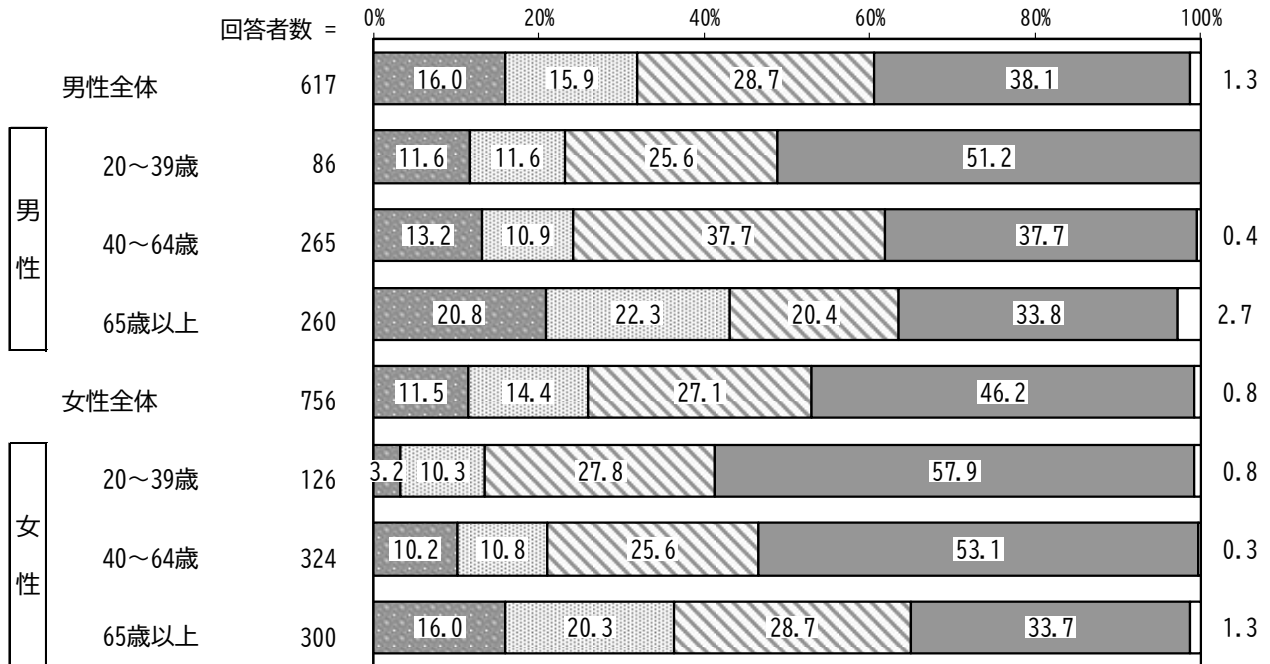
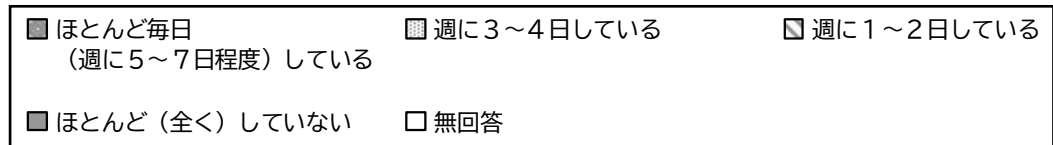
問 45 日頃運動をしていますか。ただし、通勤や買い物など日常生活で行う歩行は含みません。

「ほとんど(全く)していない」の割合が42.7%と最も高く、次いで「週に1~2日している」の割合が27.8%、「週に3~4日している」の割合が15.1%となっています。

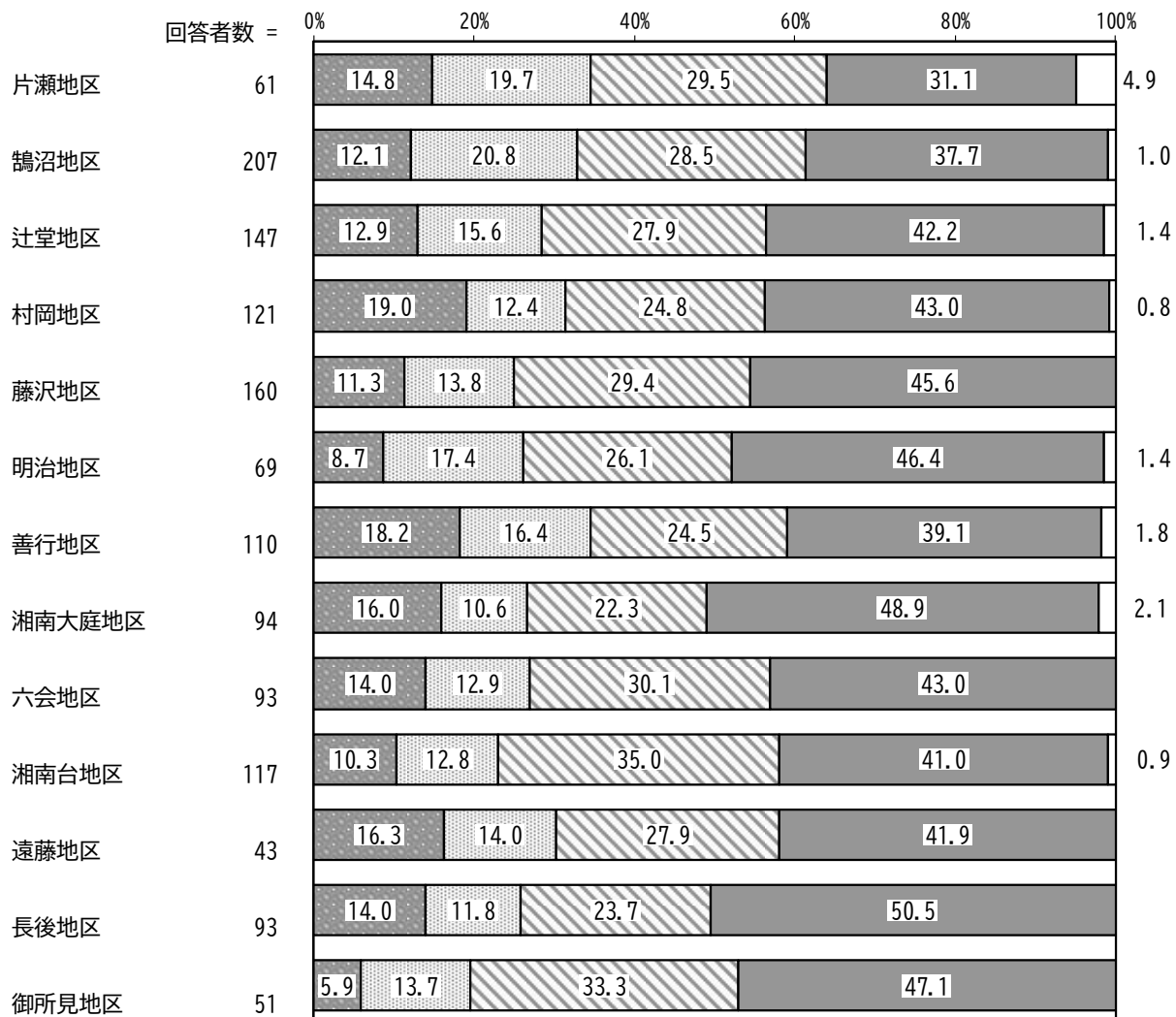
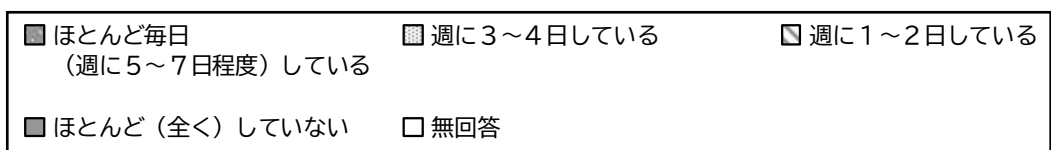


【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男女とも年齢が高くなるにつれ「ほとんど毎日（週に5～7日程度）している」の割合が高くなる傾向がみられます。一方、年齢が低いほど「ほとんど（全く）していない」の割合が高くなる傾向がみられ、特に女性20～39歳で約6割となっています。



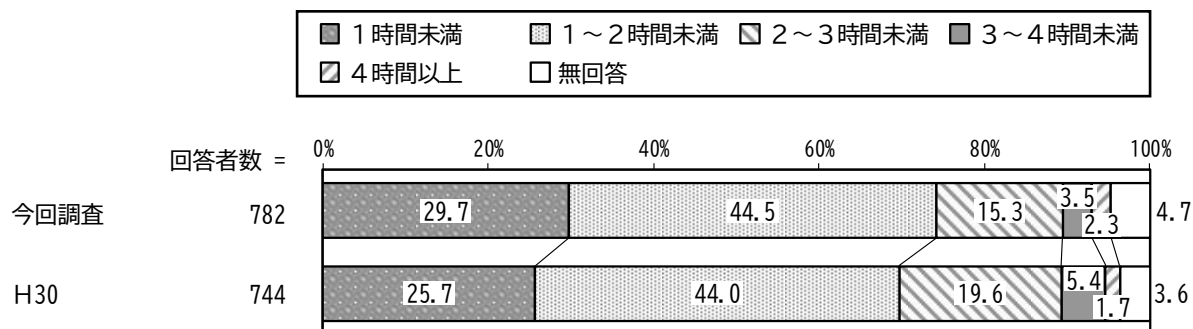
【地区別】



【問45で「ほとんど毎日（週に5～7日程度）している」～「週に1～2日している」に○をつけた方にお聞きします】

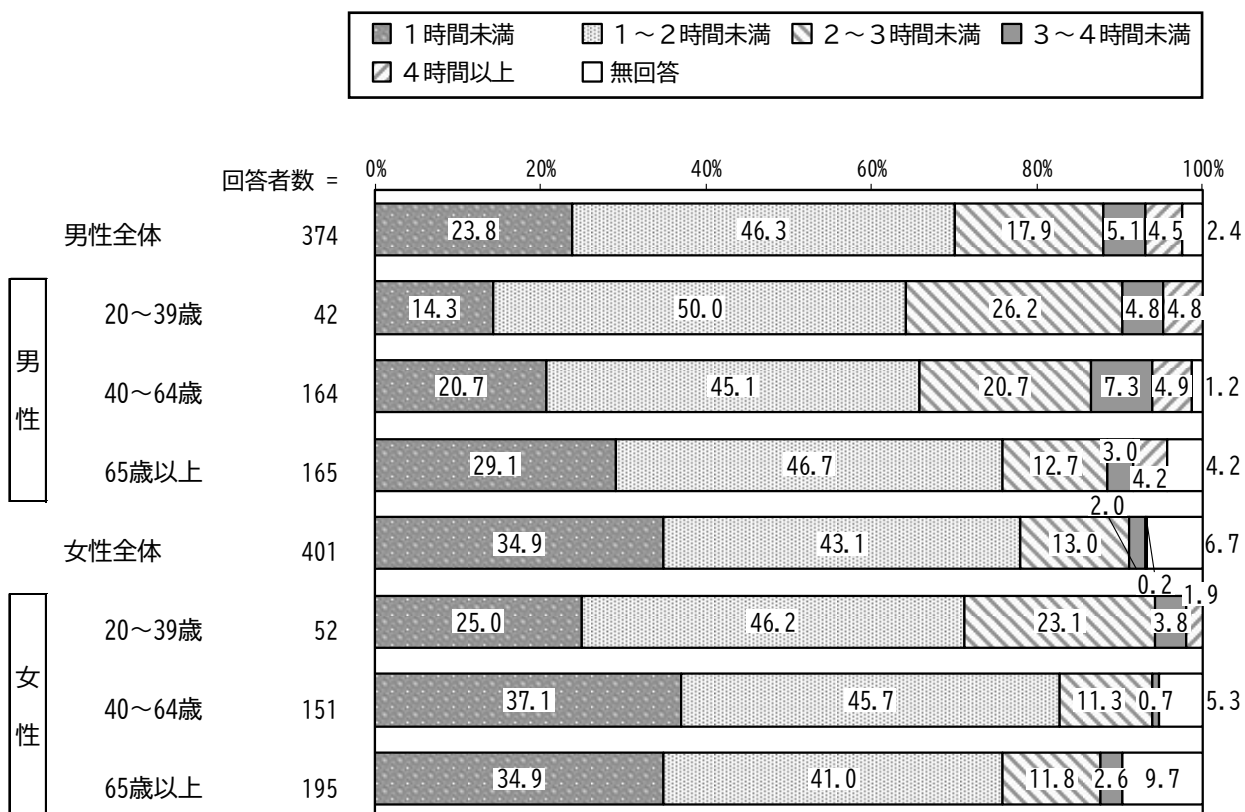
問46 運動を行う日は1日どれくらいの時間行いますか。平均的な数値をご記入ください。

「1～2時間未満」の割合が44.5%と最も高く、次いで「1時間未満」の割合が29.7%、「2～3時間未満」の割合が15.3%となっています。



【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男性で年齢が高くなるにつれ「1時間未満」の割合が高くなる傾向がみられます。また、女性40～64歳で「1時間未満」の割合が、男女ともに20～39歳で「2～3時間未満」の割合が高くなっています。

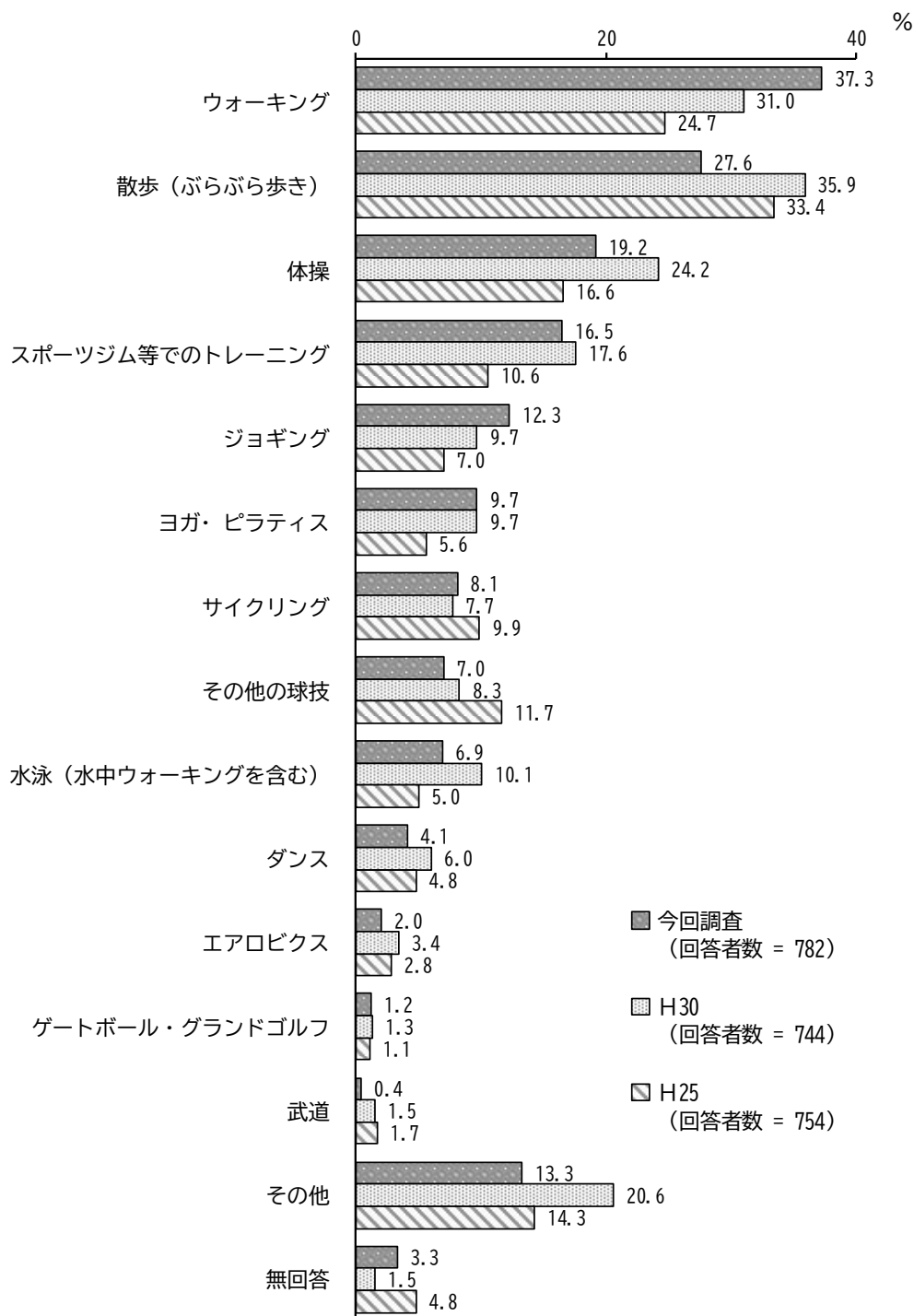


【問 45 で「ほとんど毎日（週に5～7日程度）している」～「週に1～2日している」に○をつけた方にお聞きします】

問 47 どのような運動を行っていますか。（あてはまるものすべてに○）

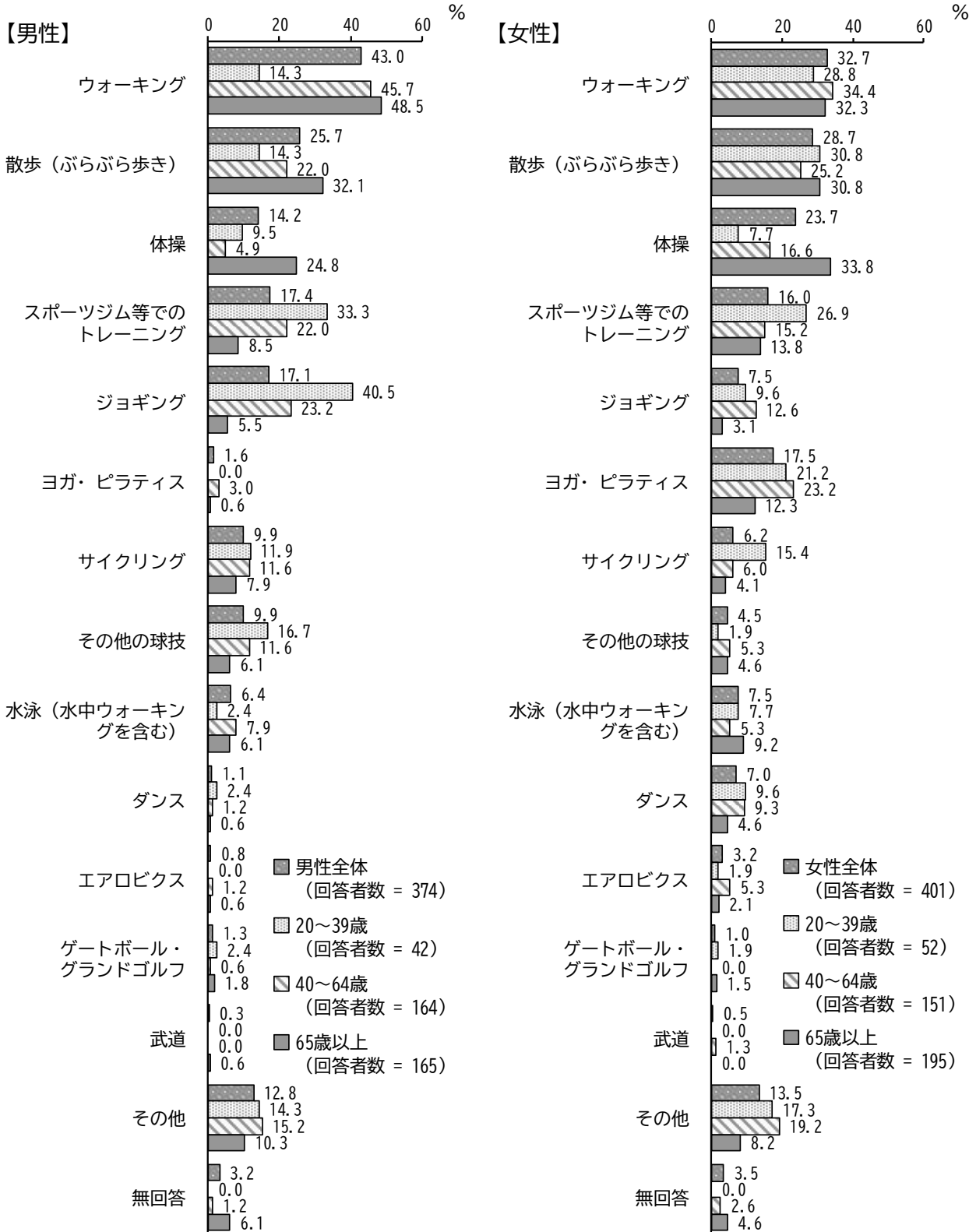
「ウォーキング」の割合が 37.3%と最も高く、次いで「散歩（ぶらぶら歩き）」の割合が 27.6%、「体操」の割合が 19.2%となっています。

平成 25 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「ウォーキング」「ジョギング」の割合が増加する傾向となっています。また、平成 30 年度調査に比べ「散歩（ぶらぶら歩き）」「体操」の割合が減少しています。



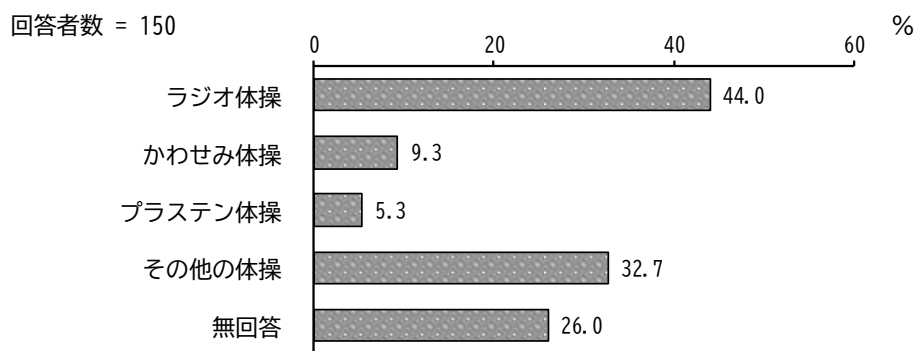
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男女とも年齢が低くなるにつれ「スポーツジム等でのトレーニング」の割合が、男性で年齢が低くなるにつれ「ジョギング」の割合が、男性で年齢が高くなるにつれ「散歩（ぶらぶら歩き）」「ウォーキング」の割合が、女性で年齢が高くなるにつれ「体操」の割合が高くなる傾向がみられます。また、女性 64 歳以下で「ヨガ・ピラティス」の割合が高くなっています。



【体操の種類】

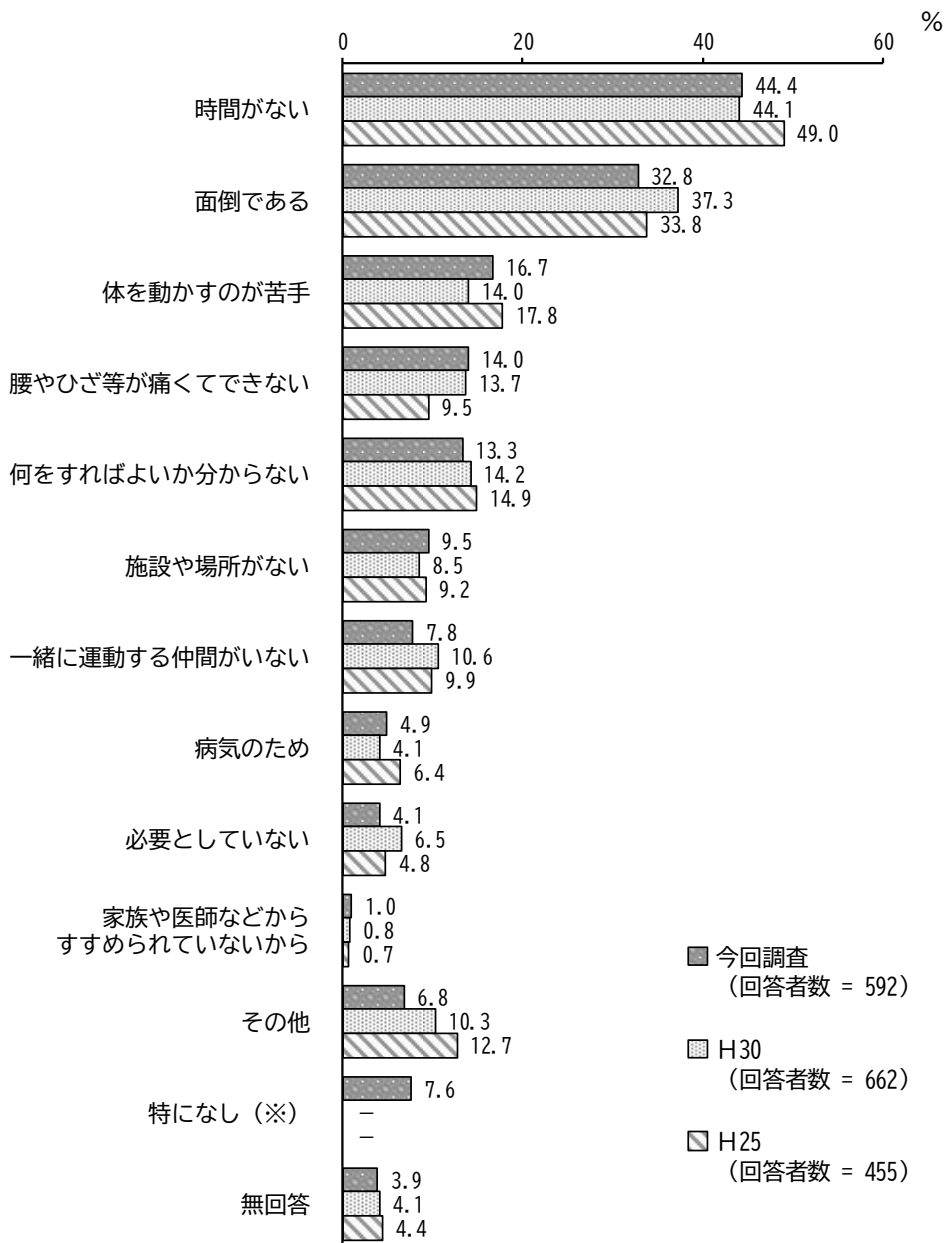
「ラジオ体操」の割合が44.0%と最も高くなっています。



【問45で「ほとんど（全く）していない」に○をつけた方にお聞きします。】

問48 運動をしない理由を教えてください。（あてはまるものすべてに○）

「時間がない」の割合が44.4%と最も高く、次いで「面倒である」の割合が32.8%、「体を動かすのが苦手」の割合が16.7%となっています。



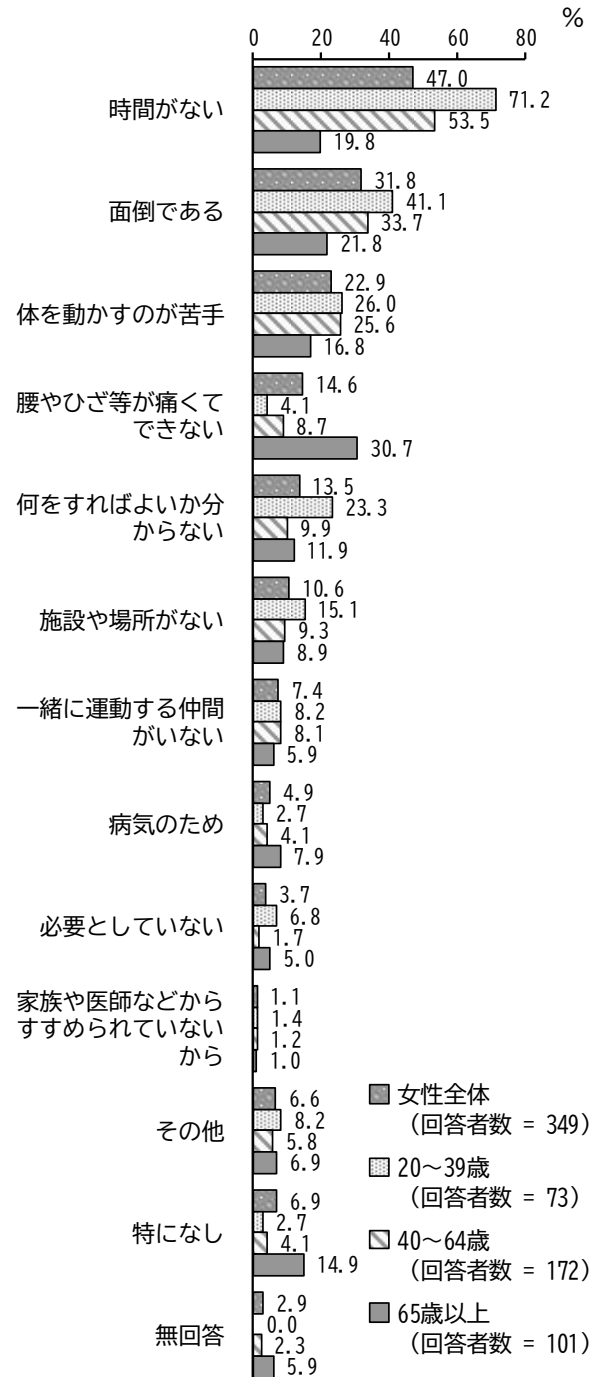
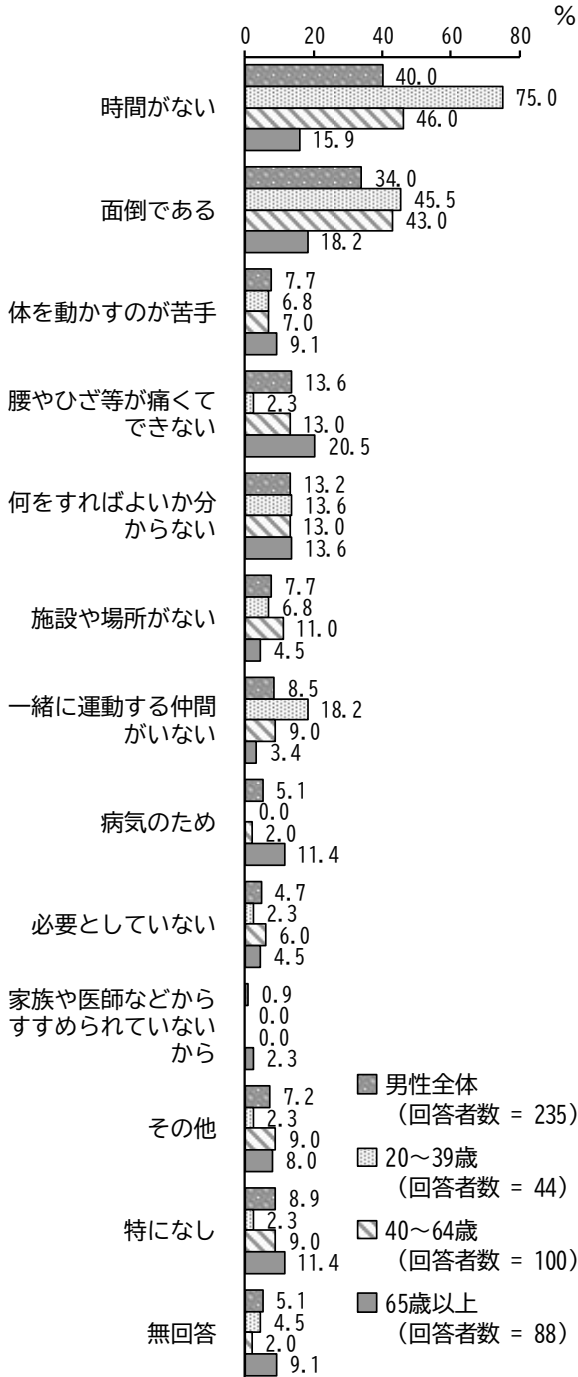
※平成27年度調査、平成25年度調査には「特になし」の選択肢はありませんでした。

【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男女とも年齢が低くなるにつれ「時間がない」「面倒である」の割合が、年齢が高くなるにつれ「腰やひざ等が痛くてできない」の割合が高くなる傾向がみられます。また、男性 65 歳以上で「病気のため」の割合が高くなっています。

【男性】

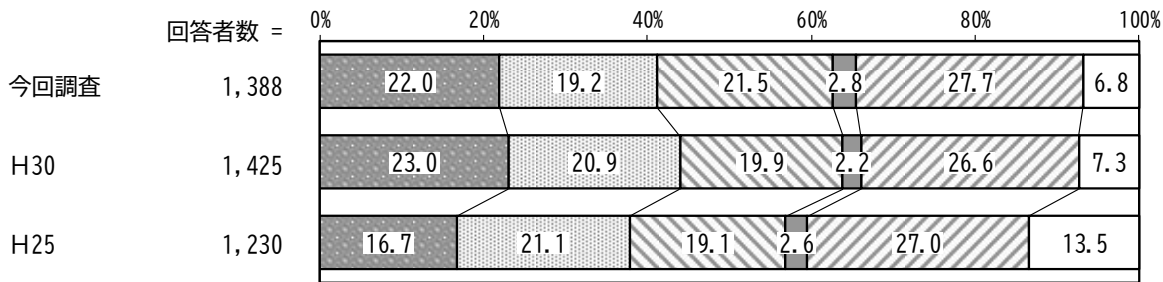
【女性】



○問 49 1日合計60分以上元気に体を動かしていますか。
 (65才以上の方は1日40分以上、動作はゆっくりとでもいい)

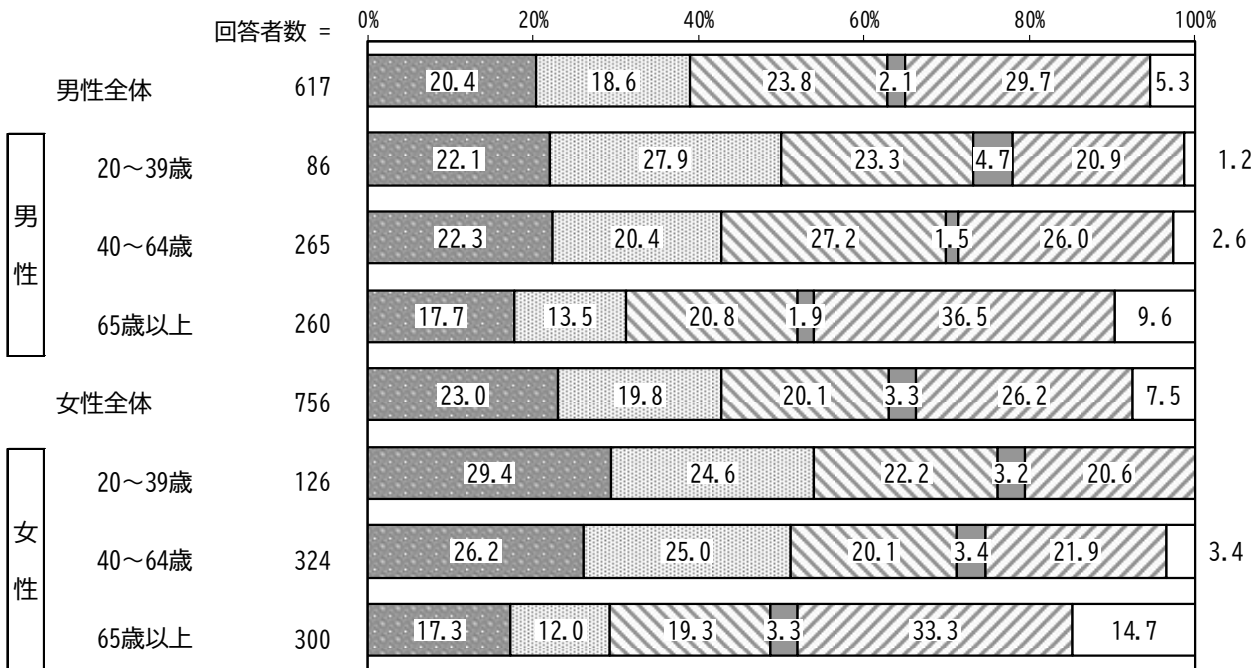
「定期的に行っていて、6ヶ月以上継続している」の割合が27.7%と最も高く、次いで「実行していないし、これから先も実行するつもりはない」の割合が22.0%、「週に1度は行っている」の割合が21.5%となっています。

- 実行していないし、これから先も実行するつもりはない
- 実行しているが、始めてから6ヶ月以内である
- 実行していないが、近い将来(1ヶ月以内)に始めようとは思っている
- 定期的に行っていて、6ヶ月以上継続している
- 週に1度は行っている
- 無回答



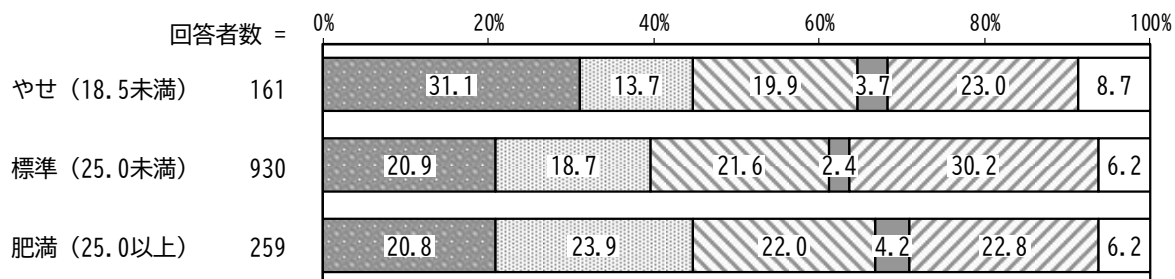
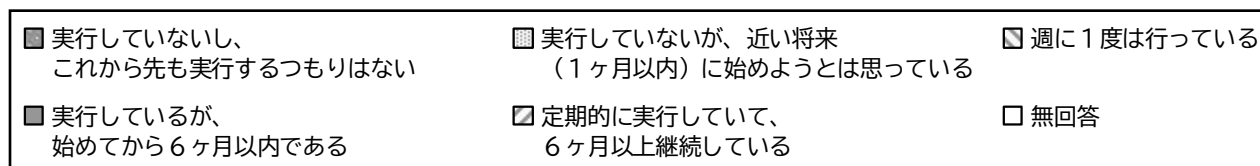
【性別・年齢別】

- 実行していないし、これから先も実行するつもりはない
- 実行しているが、始めてから6ヶ月以内である
- 実行していないが、近い将来(1ヶ月以内)に始めようとは思っている
- 定期的に行っていて、6ヶ月以上継続している
- 週に1度は行っている
- 無回答



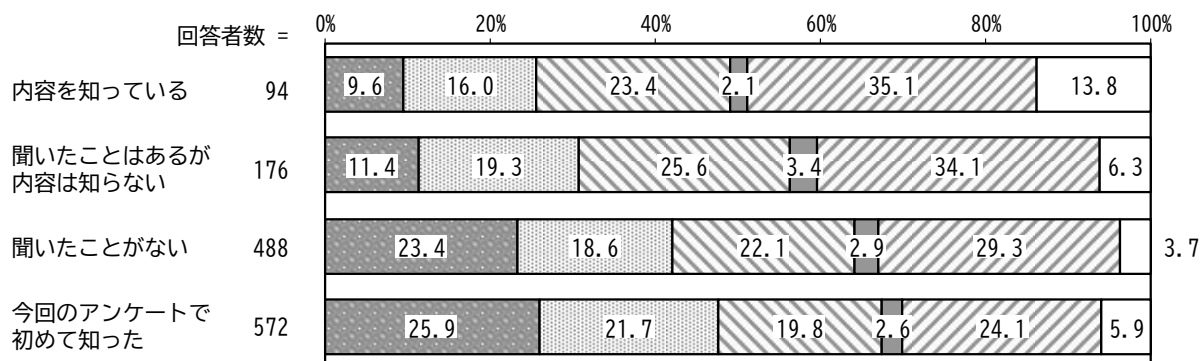
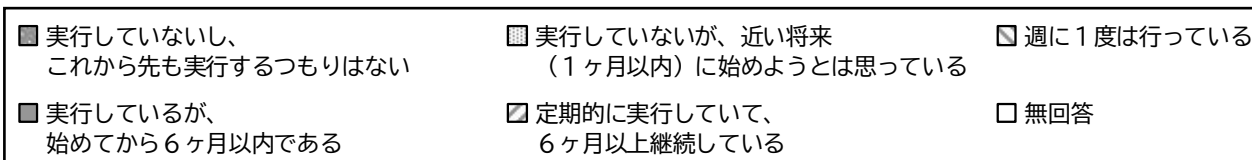
【BMI別】

BMI別にみると、やせ（18.5未満）で「実行していないし、これから先も実行するつもりはない」の割合が高くなっています。また、肥満（25.0以上）で「実行していないが、近い将来（1ヶ月以内）に始めようとは思っている」の割合が高くなっています。



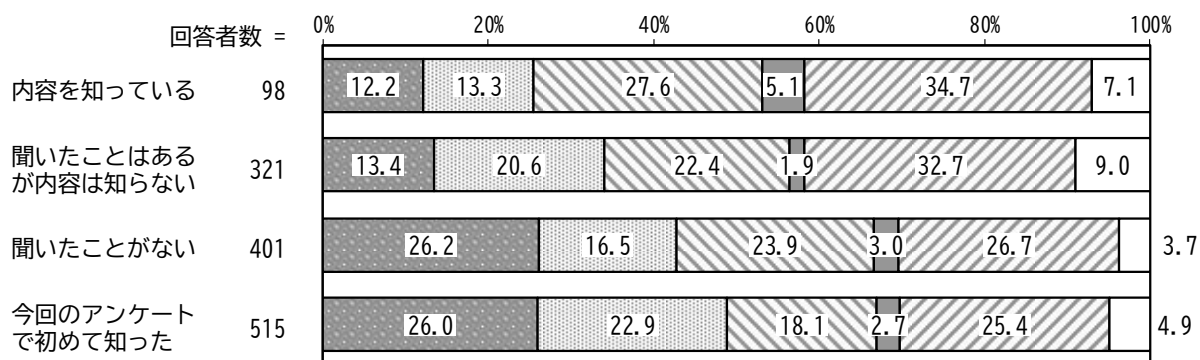
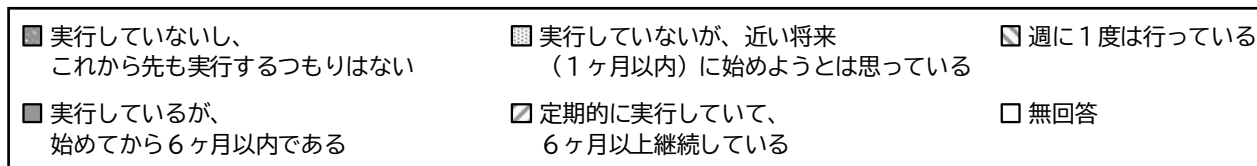
【+10（プラス・テン）の認知度別】

+10（プラス・テン）の認知度別にみると、認知度が低くなるにつれ「実行していないし、これから先も実行するつもりはない」の割合が、認知度が高くなるにつれ「定期的に行っていて、6ヶ月以上継続している」の割合が高くなる傾向がみられます。



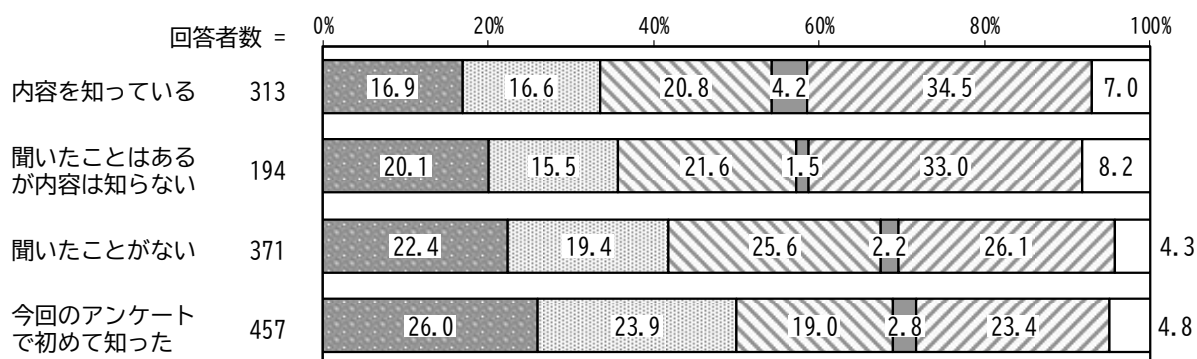
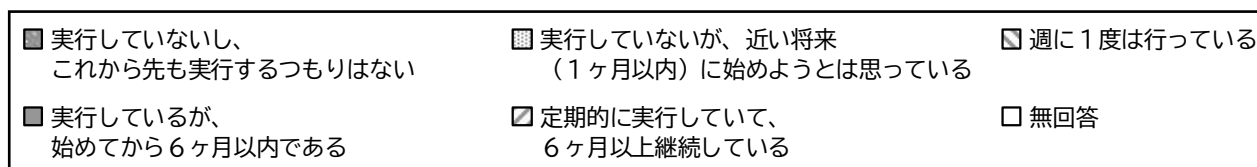
【ふじさわ歩くプロジェクトの認知度別】

ふじさわ歩くプロジェクトの認知度別にみると、認知度が低くなるにつれ「実行していないし、これから先も実行するつもりはない」の割合が、認知度が高くなるにつれ「定期的に行っていて、6ヶ月以上継続している」の割合が高くなる傾向がみられます。



【フレイルの認知度別】

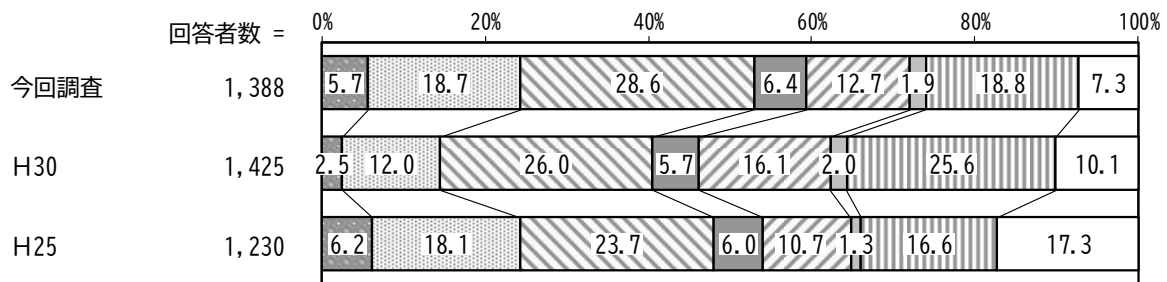
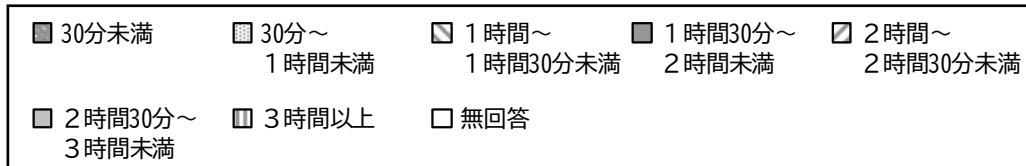
フレイルの認知度別にみると、認知度が低くなるにつれ「実行していないし、これから先も実行するつもりはない」「実行していないが、近い将来（1ヶ月以内）に始めようとは思っている」の割合が、認知度が高くなるにつれ「定期的に行っていて、6ヶ月以上継続している」の割合が高くなる傾向がみられます。



問 50 日常生活の身体活動についてお聞きします。日頃歩行または同等の強さの身体活動を、1日合計でどれくらい行っていますか。平均的な時間をご記入ください。

「1時間～1時間30分未満」の割合が28.6%と最も高く、次いで「3時間以上」の割合が18.8%、「30分～1時間未満」の割合が18.7%となっています。

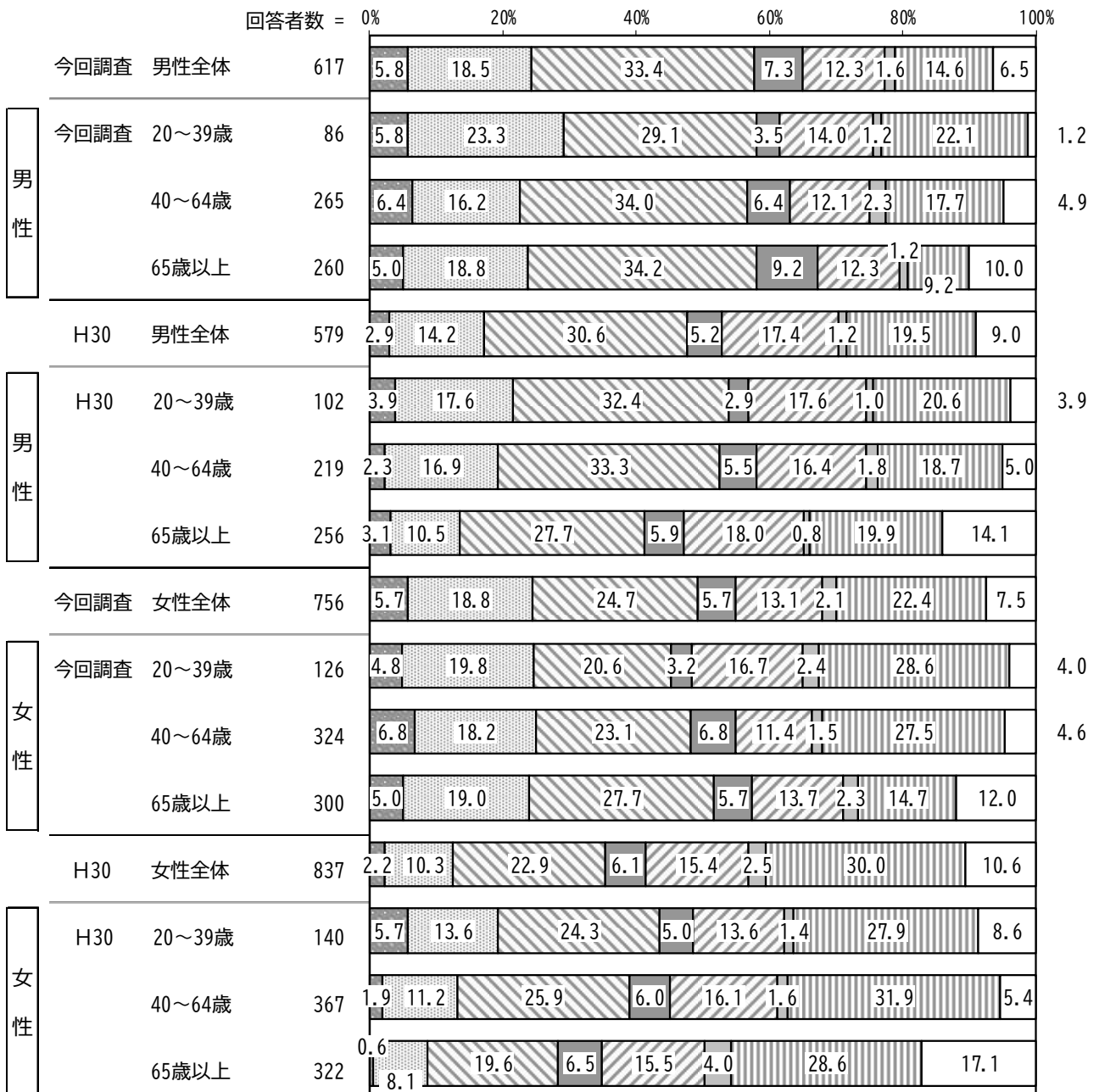
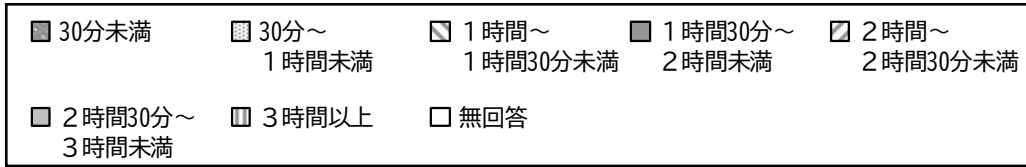
平成30年度調査と比較すると、「30分未満」「30分～1時間未満」「1時間～1時間30分未満」「1時間30分～2時間未満」をあわせた“2時間未満”の割合が増加しており、身体活動量は減少していると考えられます。



【性別・年齢別】

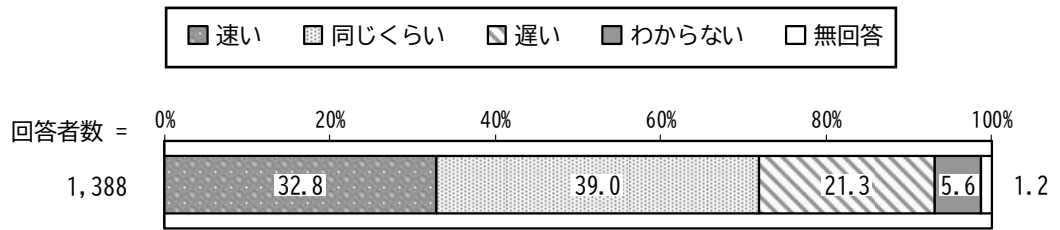
性別・年齢別にみると、女性 64 歳以下で「3 時間以上」の割合が高くなっています。また、男性 40 歳以上で「1 時間～1 時間 30 分未満」の割合が高くなっています。

平成 30 年度調査と比較すると、男性 20～39 歳、65 歳以上、女性全体で「30 分～1 時間未満」の割合が増加しています。また、男女とも 65 歳以上で「3 時間以上」の割合が減少しています。

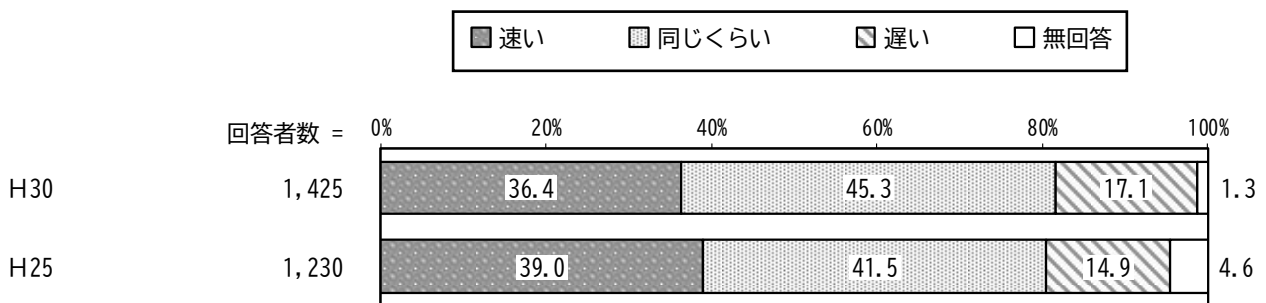


問 51 ほぼ同じ年齢の同性の方と比較して、歩く速度が速いほうですか。

「同じくらい」の割合が39.0%と最も高く、次いで「速い」の割合が32.8%、「遅い」の割合が21.3%となっています。

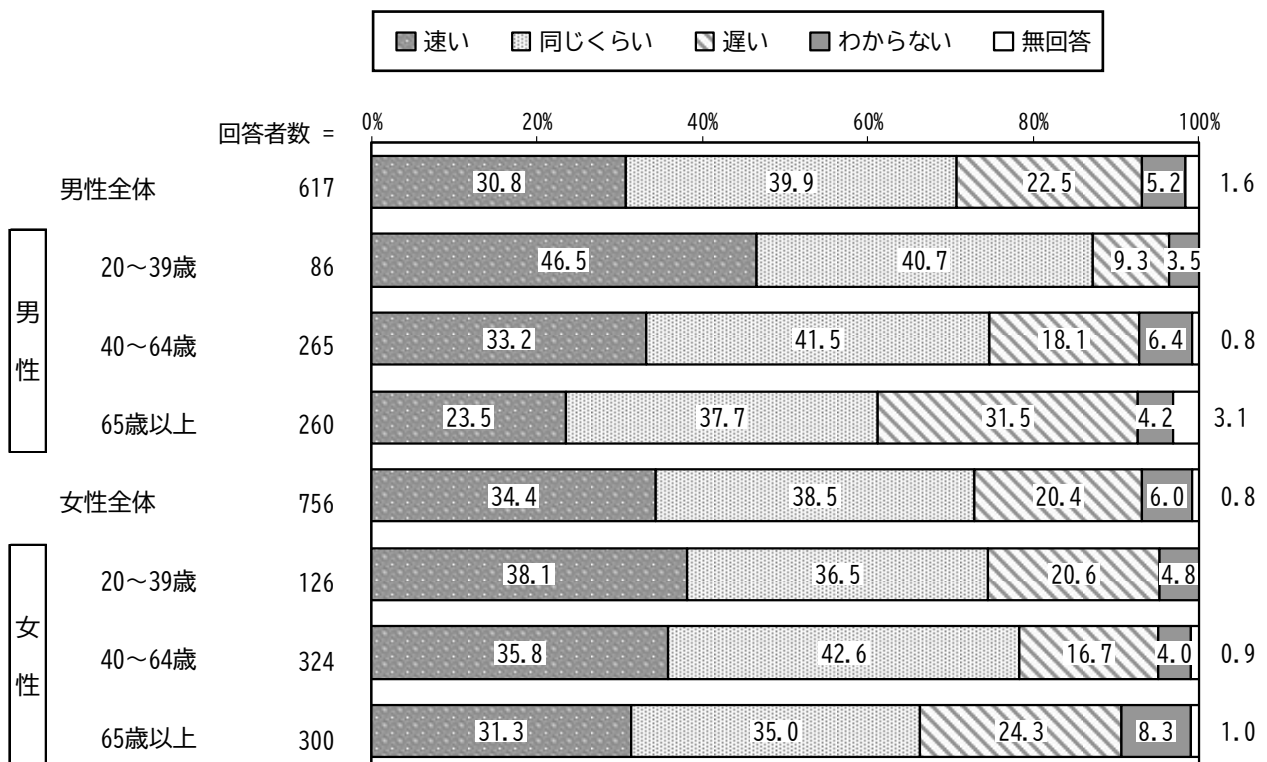


【参考】



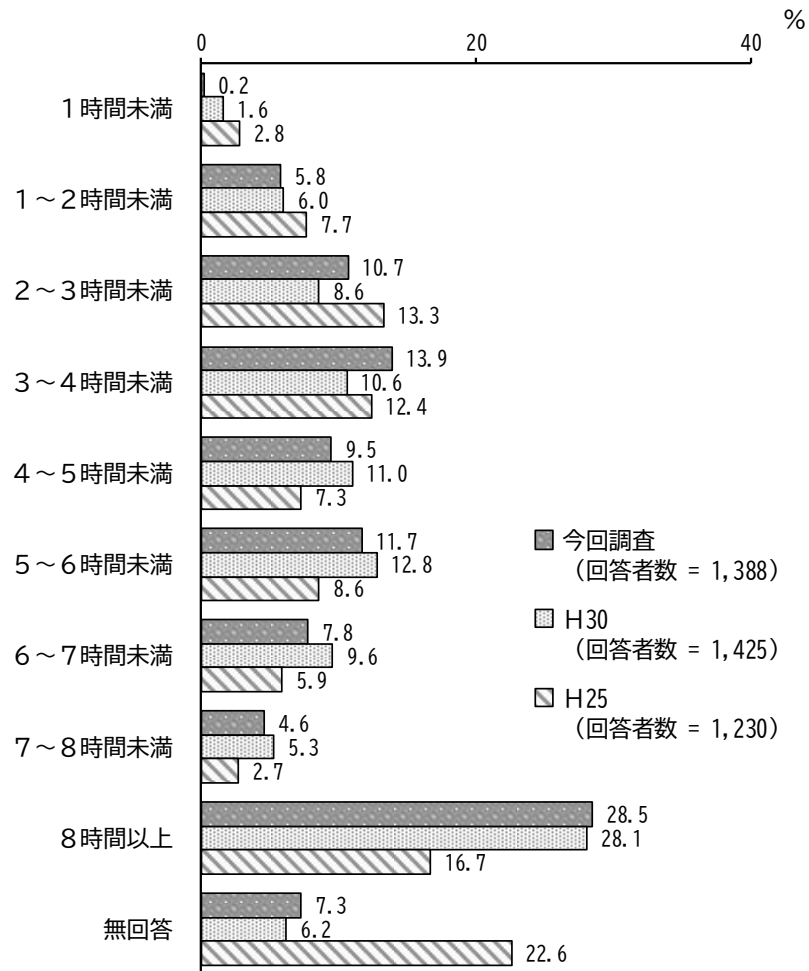
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男女とも年齢が低くなるにつれ「速い」の割合が、男性で年齢が高くなるにつれ「遅い」の割合が高くなる傾向がみられます。



問 52 普段の1日の中で、何分くらい、座ったり横になったりして過ごしますか。

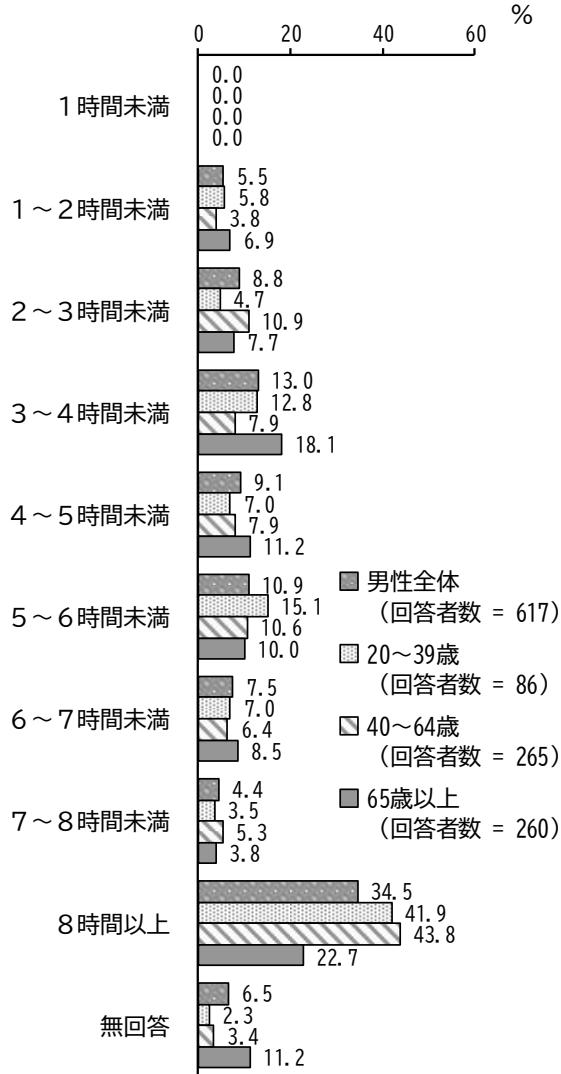
「8時間以上」の割合が28.5%と最も高く、次いで「3～4時間未満」の割合が13.9%、「5～6時間未満」の割合が11.7%となっています。



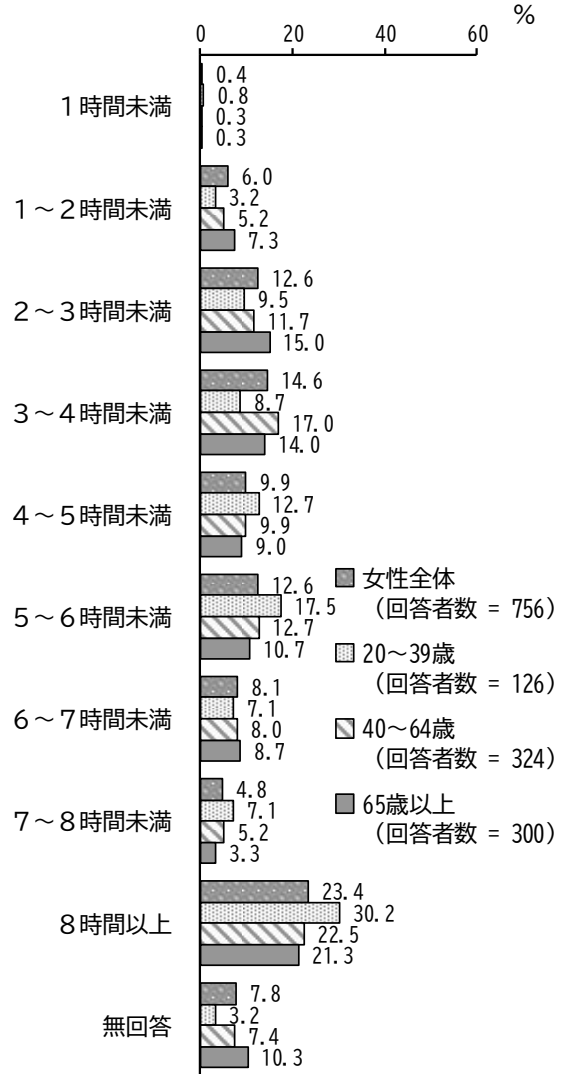
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、女性で年齢が低くなるにつれ「8時間以上」の割合が高くなる傾向がみられます。

【男性】

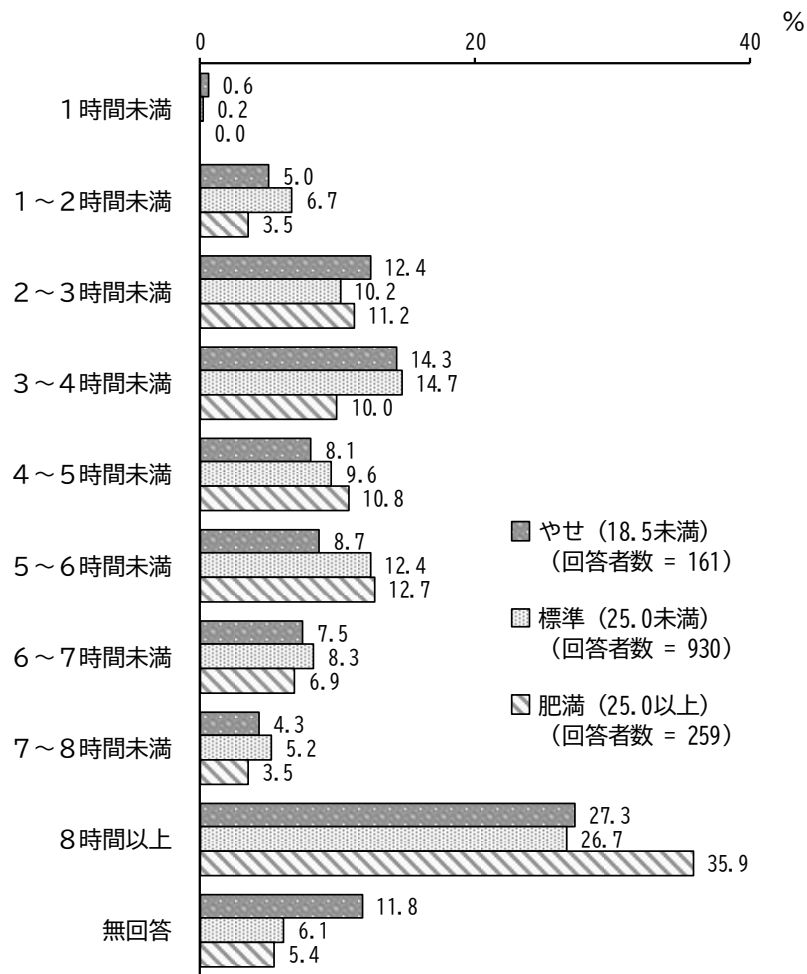


【女性】



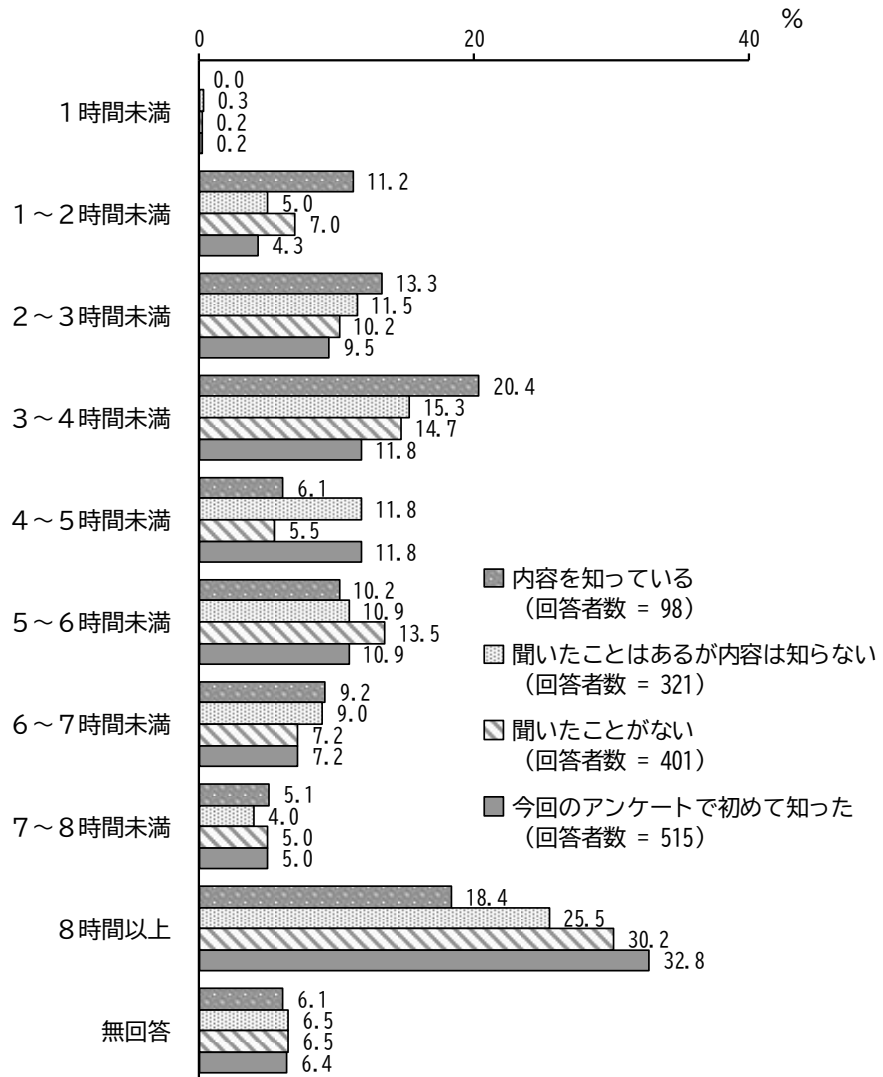
【BMI別】

BMI別にみると、肥満（25.0以上）で「8時間以上」の割合が高くなっています。



【ふじさわ歩くプロジェクトの認知度別】

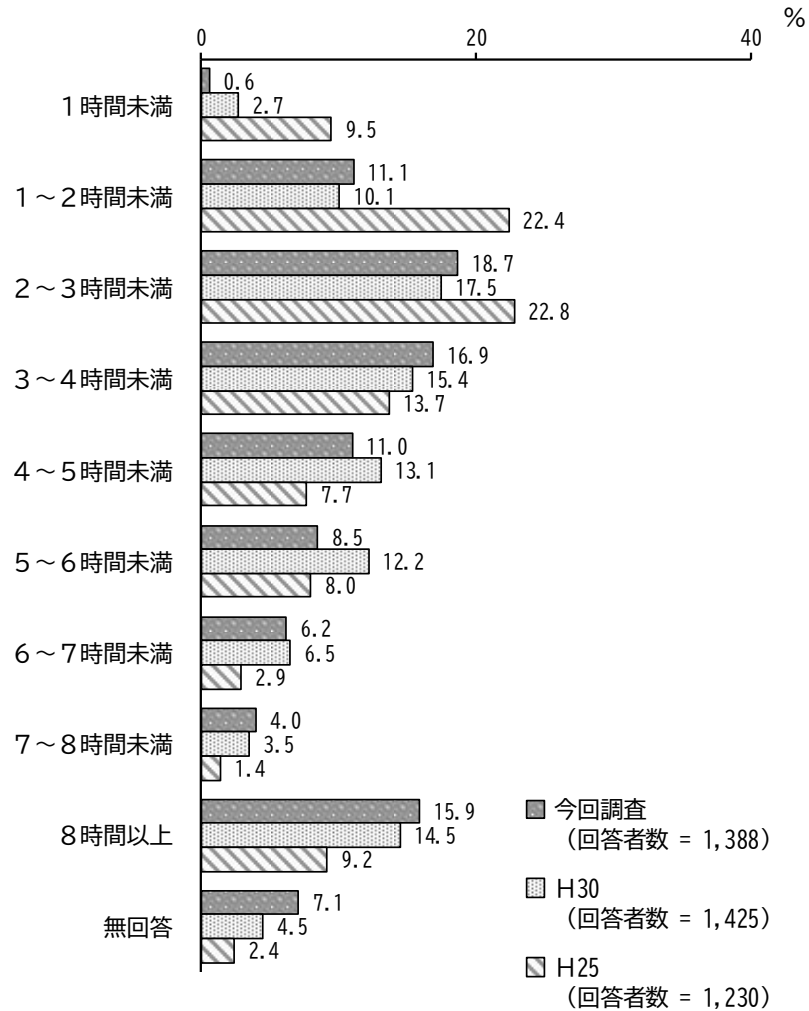
ふじさわ歩くプロジェクトの認知度別にみると、認知度が低くなるにつれ「8時間以上」の割合が高くなっています。



問 53 そのうち、テレビやスマホ、コンピューター操作など、スクリーンを見ている時間は、1日どれくらいですか。平均的な時間をご記入ください。

「2～3時間未満」の割合が18.7%と最も高く、次いで「3～4時間未満」の割合が16.9%、「8時間以上」の割合が15.9%となっています。

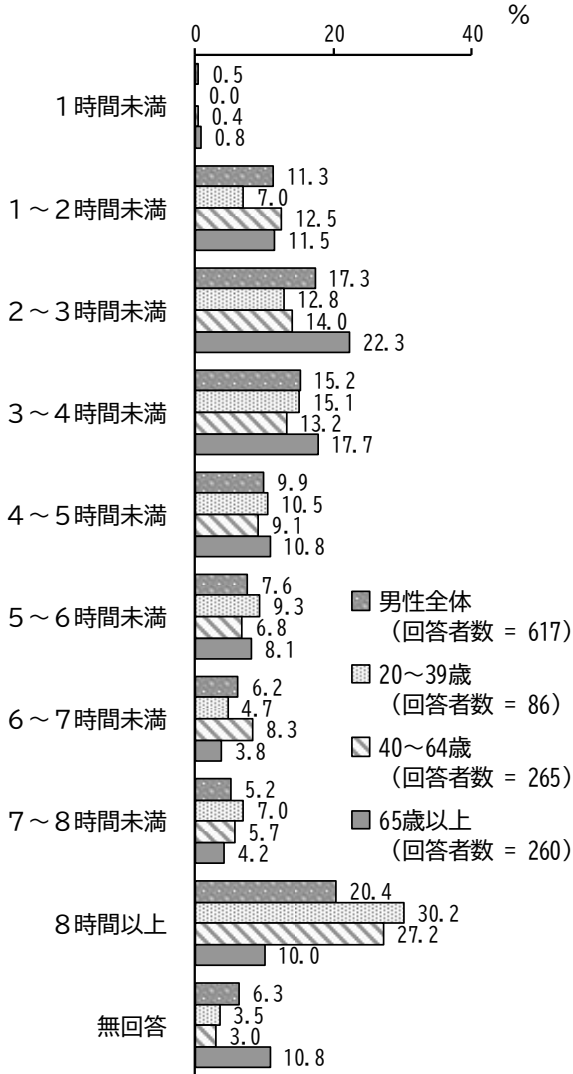
平成25年度調査、平成30年度調査と比較すると、「1時間未満」の割合が減少し、「3～4時間未満」「8時間以上」の割合が増加する傾向がみられます。



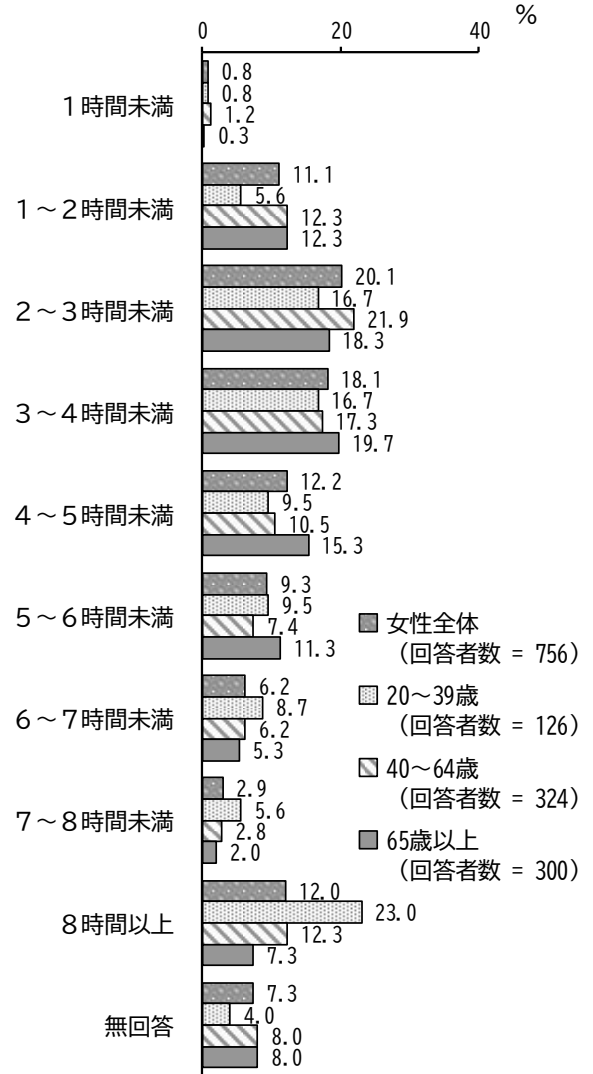
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男女とも年齢が低くなるにつれ「8時間以上」の割合が高くなる傾向がみられ、特に男性 64 歳以下で約3割となっています。

【男性】

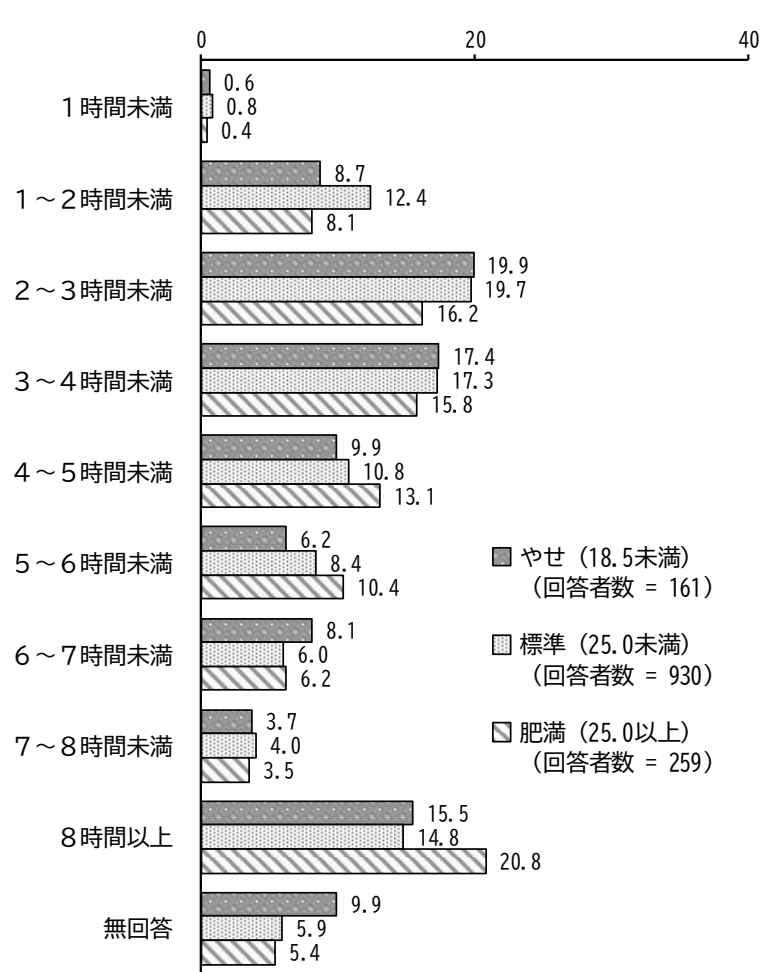


【女性】



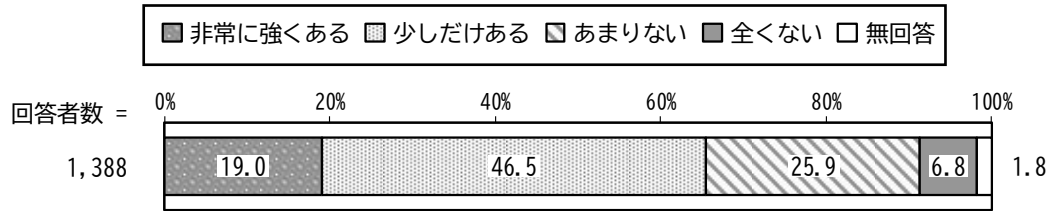
【BMI別】

BMI別にみると、肥満（25.0以上）で「8時間以上」の割合が高くなっています。



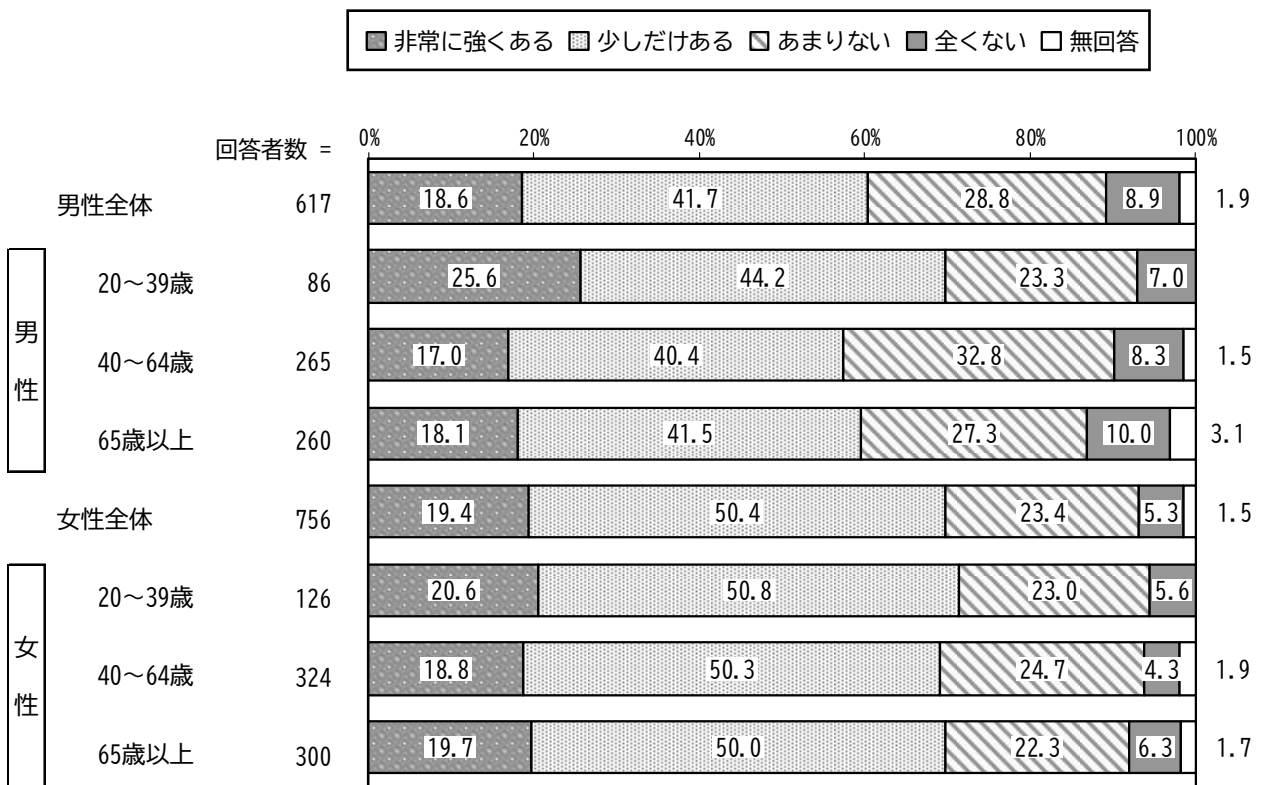
問 54 あなたは、今より 10 分多く、からだを動かす時間を増やすつもりはありますか。

「少しだけある」の割合が 46.5%と最も高く、次いで「あまりない」の割合が 25.9%、「非常に強くある」の割合が 19.0%となっています。



【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男性 20～39 歳で「非常に強くある」の割合が高くなっています。また、男性 40～64 歳で「あまりない」の割合が、男性 65 歳以上で「全くない」の割合が高くなっています。



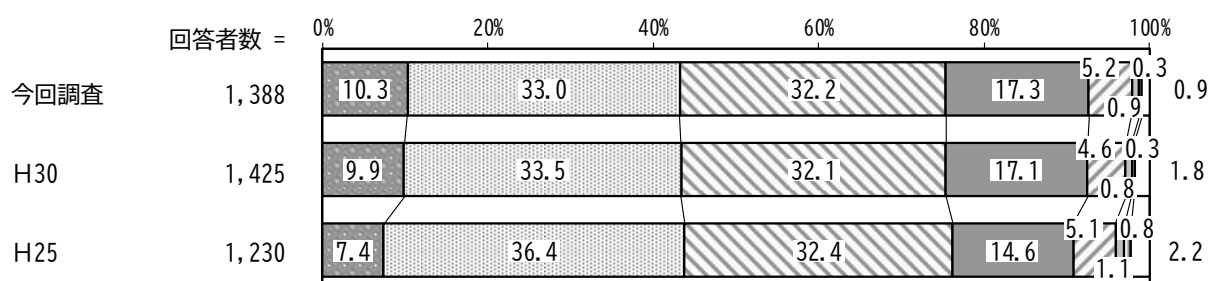
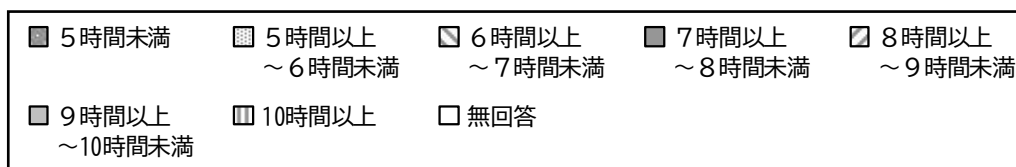
(5) その他の生活習慣について

1. 睡眠について

○問 55 普段（平日）の睡眠時間はどのくらいですか。

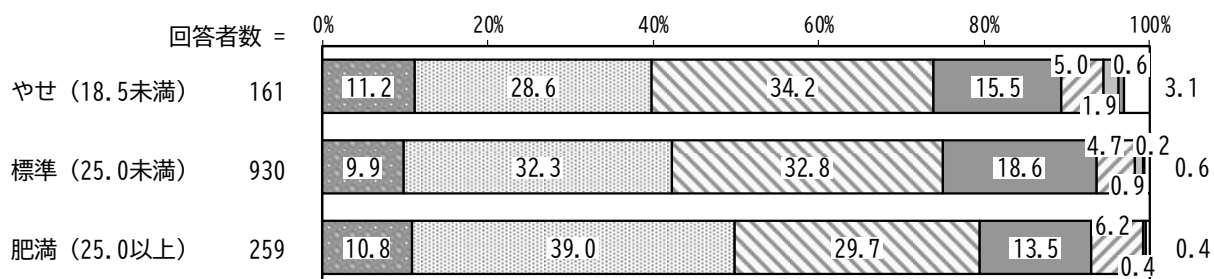
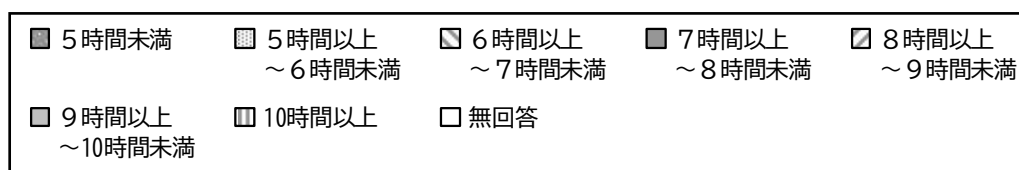
「5時間以上～6時間未満」の割合が33.0%と最も高く、次いで「6時間以上～7時間未満」の割合が32.2%、「7時間以上～8時間未満」の割合が17.3%となっています。

平成25年度調査、平成30年度調査と比較すると、「5時間未満」の割合が増加傾向となっています。



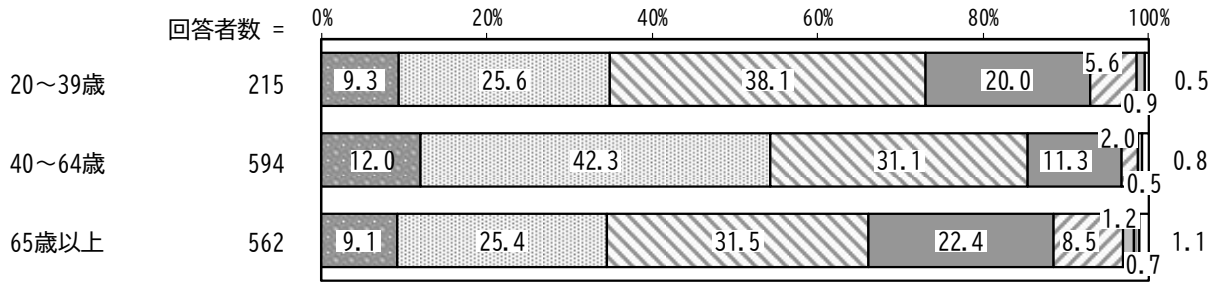
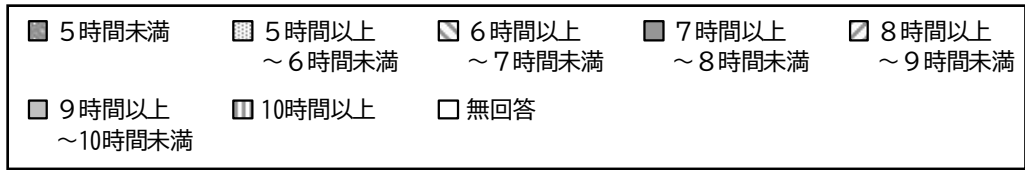
【BMI別】

BMI別にみると、肥満（25.0以上）で「5時間以上～6時間未満」の割合が高くなっています。



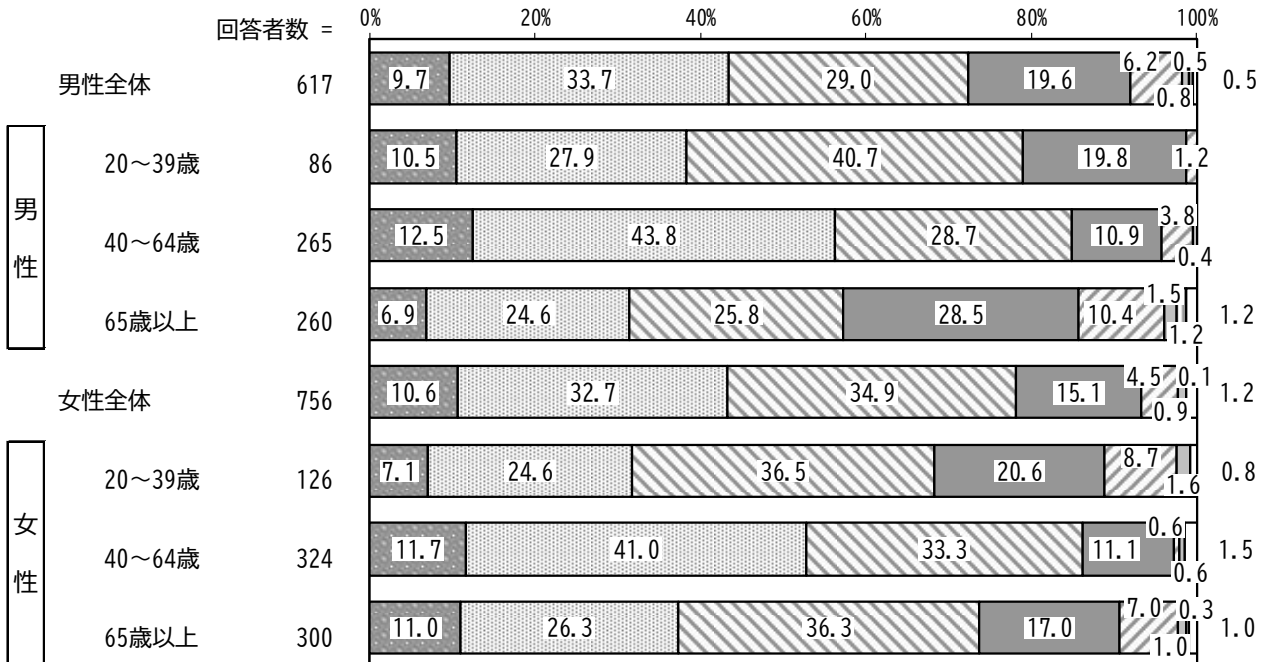
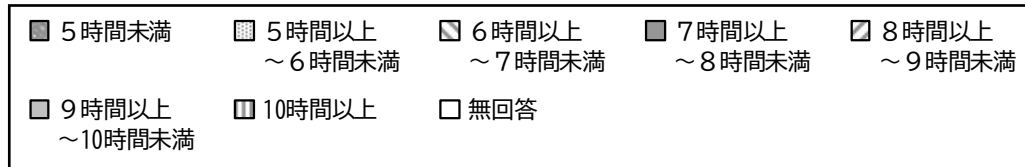
【年齢別】

年齢別にみると、40～64歳で「5時間未満」と「5時間以上～6時間未満」をあわせた“6時間未満”の割合が高く、「7時間以上～8時間未満」の割合が低くなっています。



【性別・年齢別】

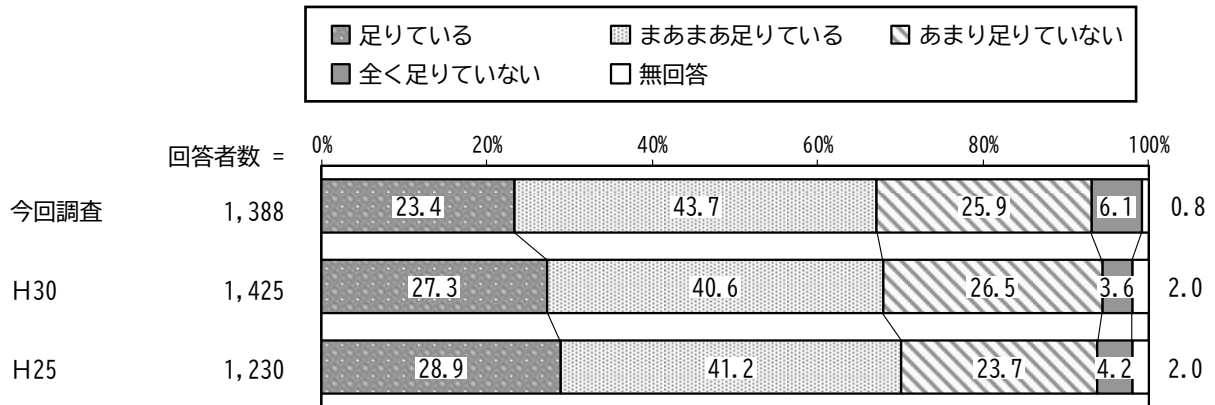
性別・年齢別にみると、男女とも40～64歳で“6時間未満”の割合が高く、5割を超えています。また、男性65歳以上で「7時間以上～8時間未満」「8時間以上～9時間未満」の割合が高くなっています。



問 56 睡眠時間は概ね足りていると感じていますか。

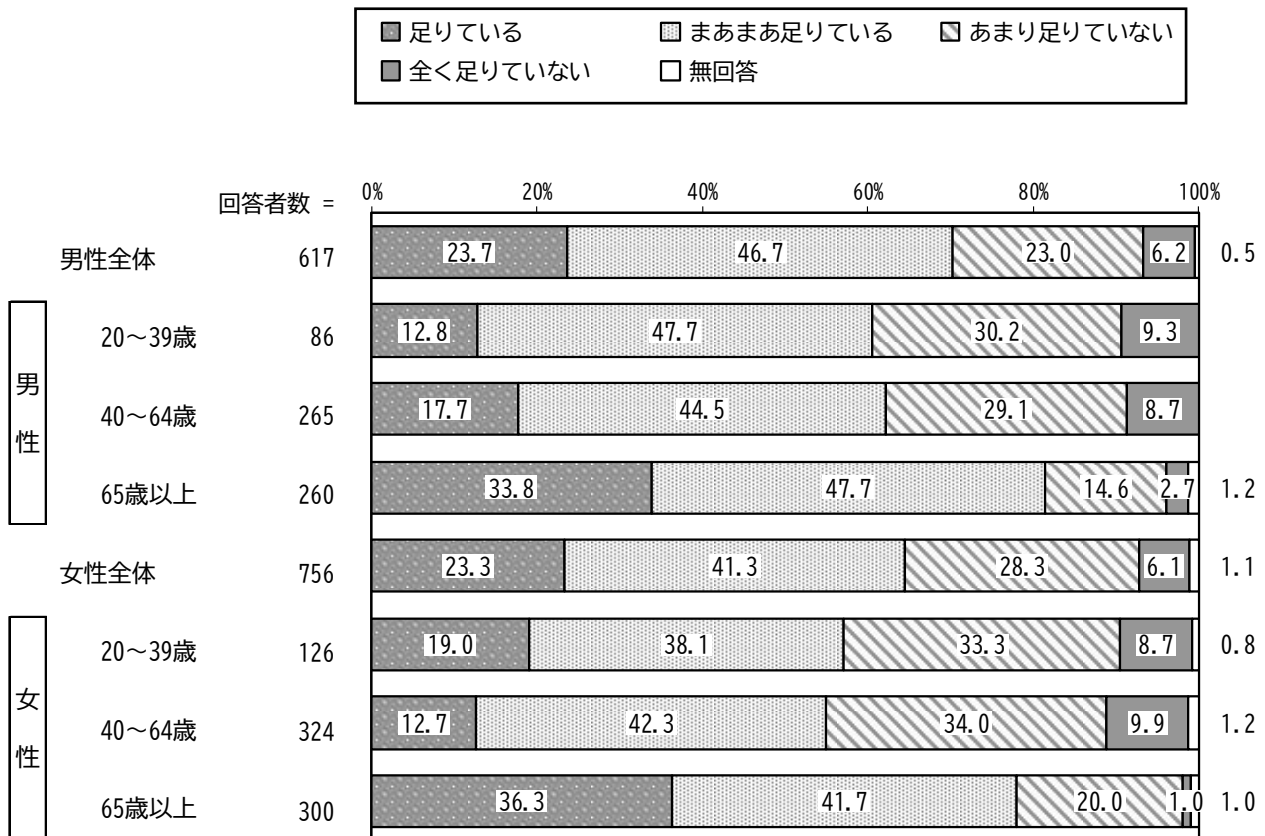
「まあまあ足りている」の割合が 43.7%と最も高く、次いで「あまり足りていない」の割合が 25.9%、「足りている」の割合が 23.4%となっています。

平成 25 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「足りている」と「まあまあ足りている」をあわせた“足りている”の割合が減少傾向となっています。



【性別・年齢別】

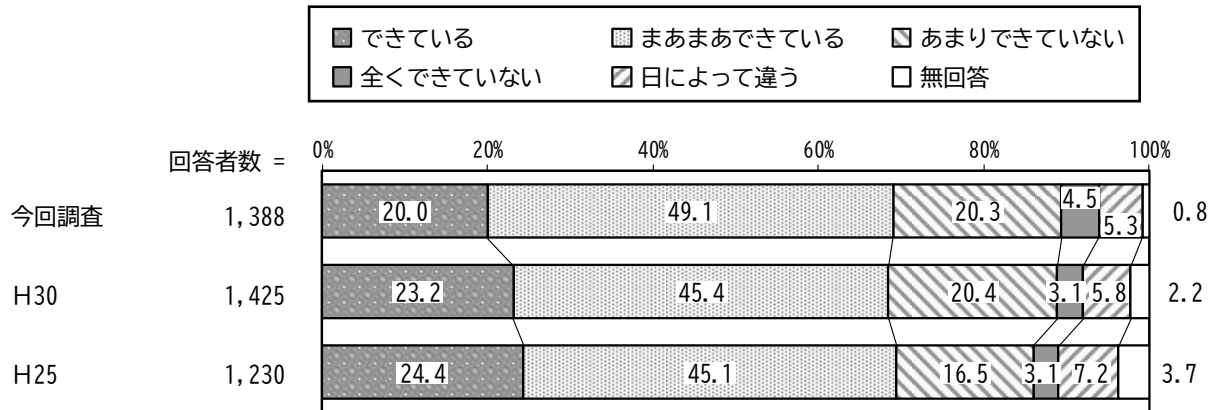
性別・年齢別にみると、男女とも 64 歳以下で「あまり足りていない」と「全く足りていない」をあわせた“足りていない”の割合が高く、特に女性の 64 歳以下で 4 割を超えています。



問 57 すっきり目覚めることができますか。

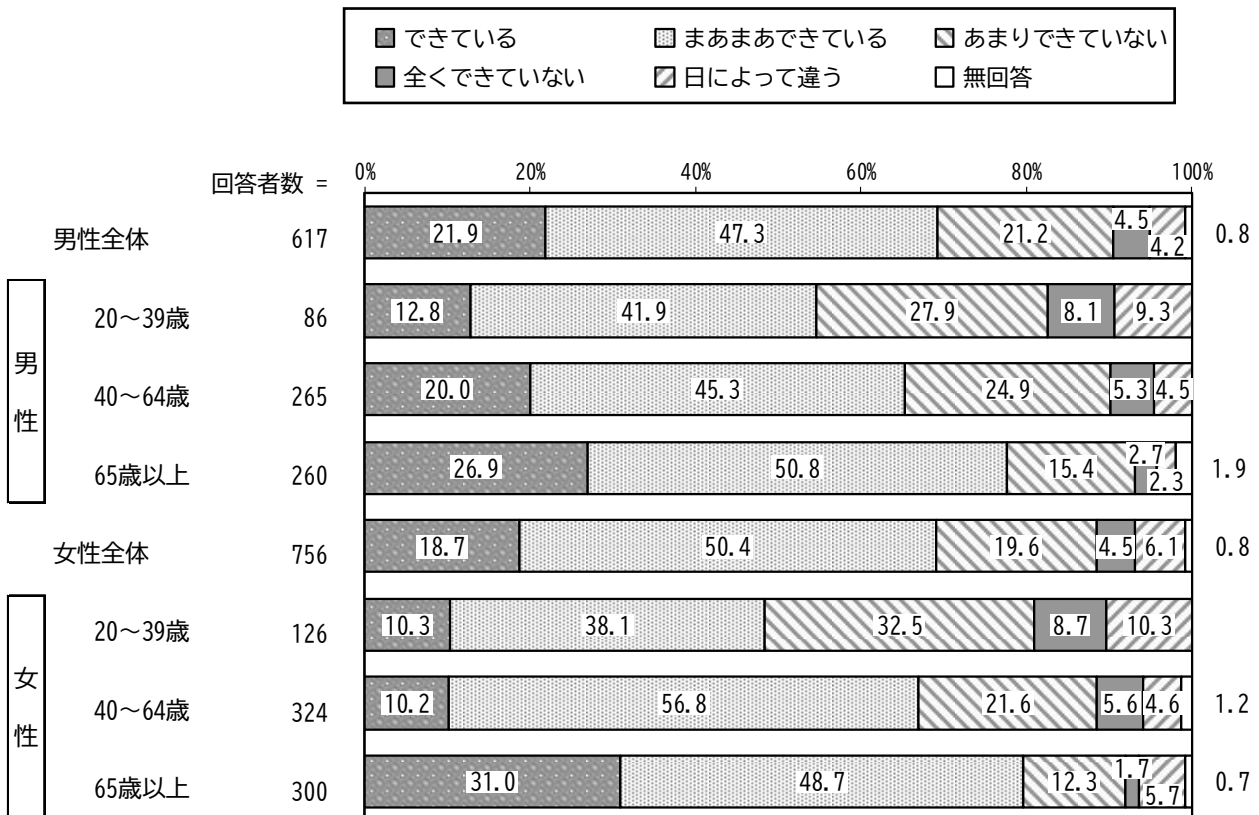
「まあまあできている」の割合が49.1%と最も高く、次いで「あまりできていない」の割合が20.3%、「できている」の割合が20.0%となっています。

平成 25 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「できている」の割合が減少傾向となっています。



【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男女とも年齢が低くなるにつれ「あまりできていない」と「全くできていない」をあわせた“目覚めることができていない”の割合が高くなる傾向がみられ、特に女性 20～39 歳で約4割となっています。

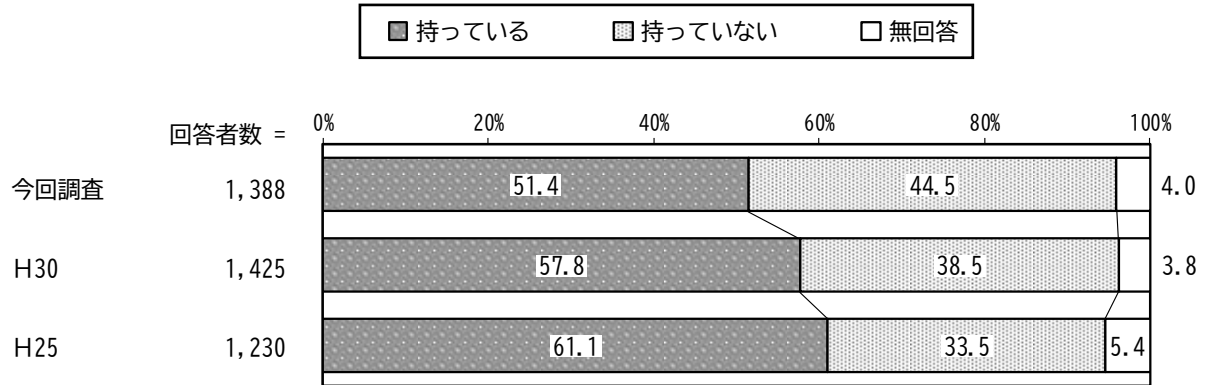


2. ストレスへの対処について

○問 58 あなたは自分なりのストレス解消法を持っていますか。

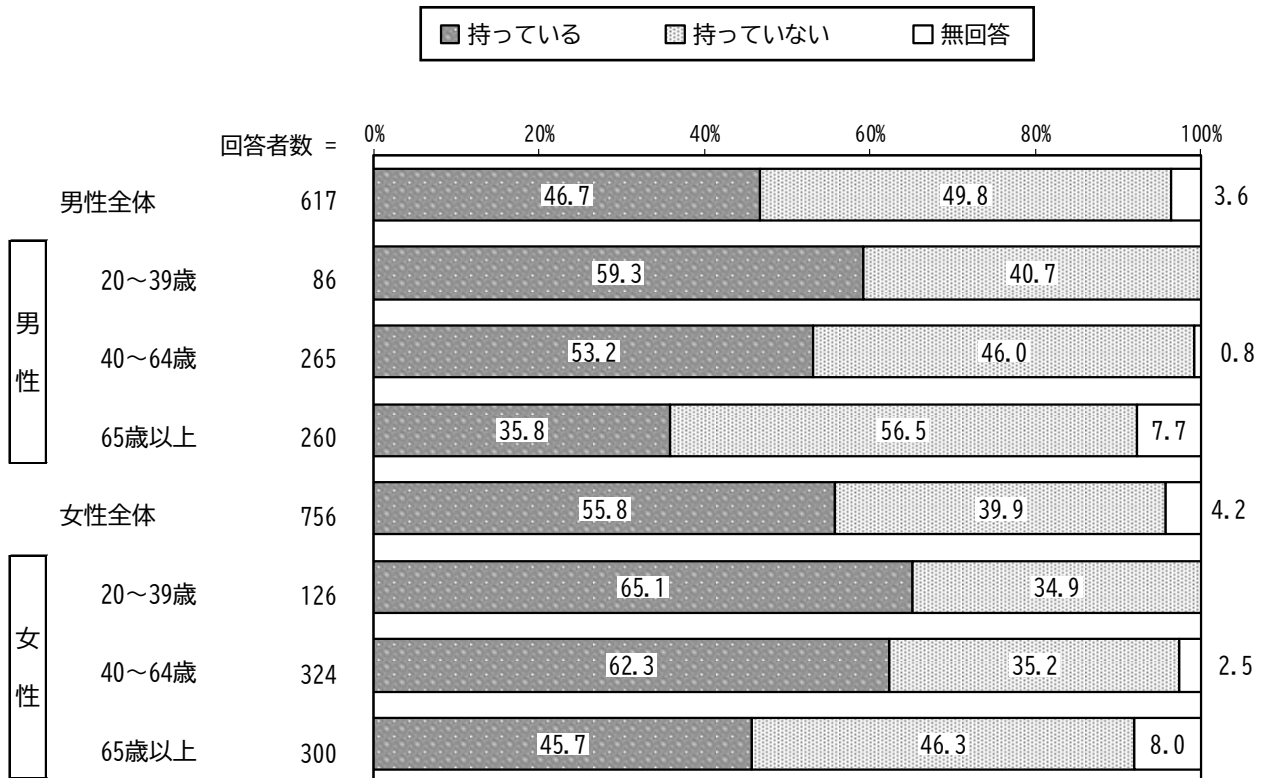
「持っている」の割合が51.4%、「持っていない」の割合が44.5%となっています。

平成25年度調査、平成30年度調査と比較すると、「持っている」の割合が減少傾向となっています。



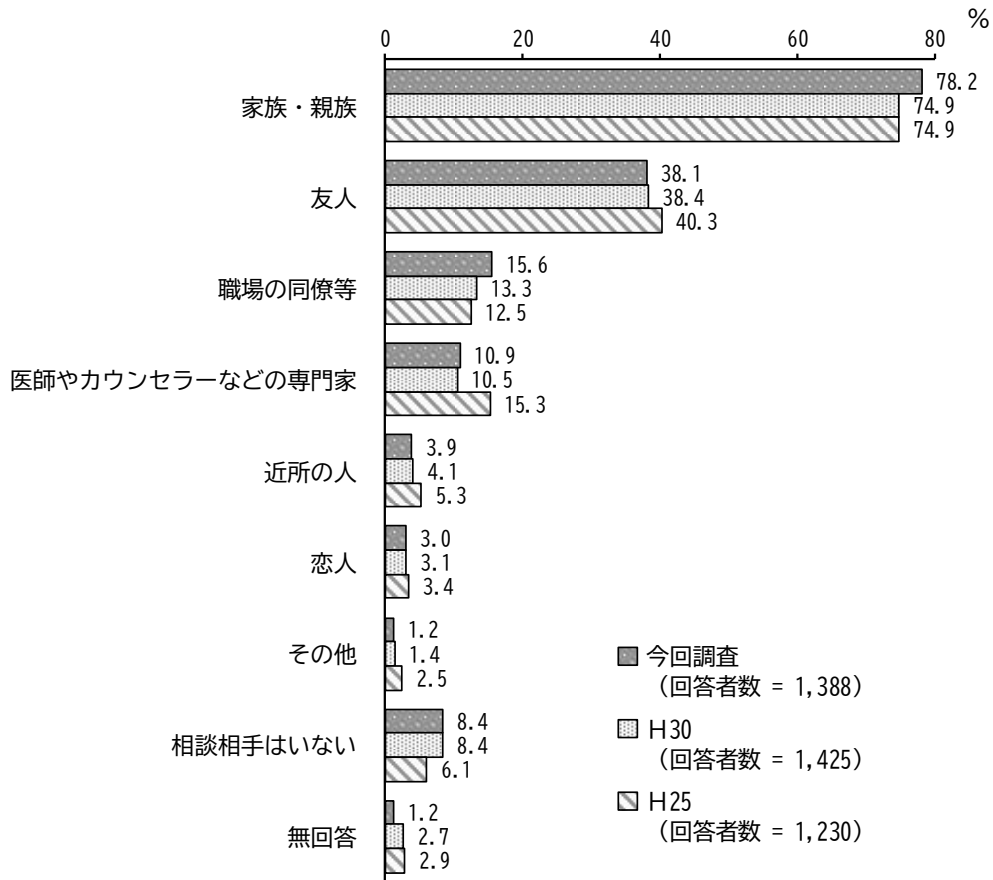
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男女とも年齢が高くなるにつれ「持っていない」の割合が高くなる傾向がみられ、特に男性65歳以上で5割半ばとなっています。



問 59 あなたの相談相手（健康その他について）は誰ですか。
（あてはまるものすべてに○）

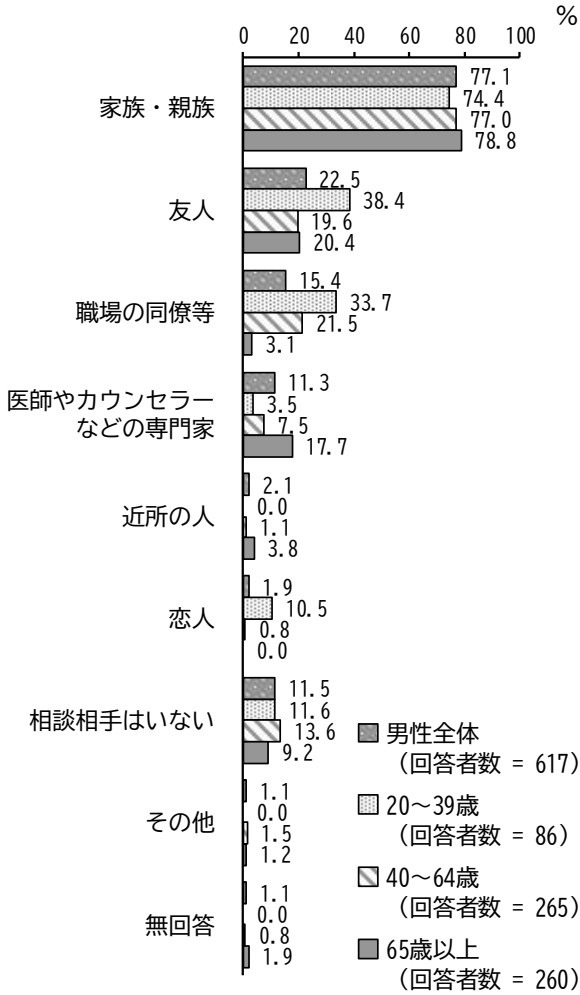
「家族・親族」の割合が78.2%と最も高く、次いで「友人」の割合が38.1%、「職場の同僚等」の割合が15.6%となっています。



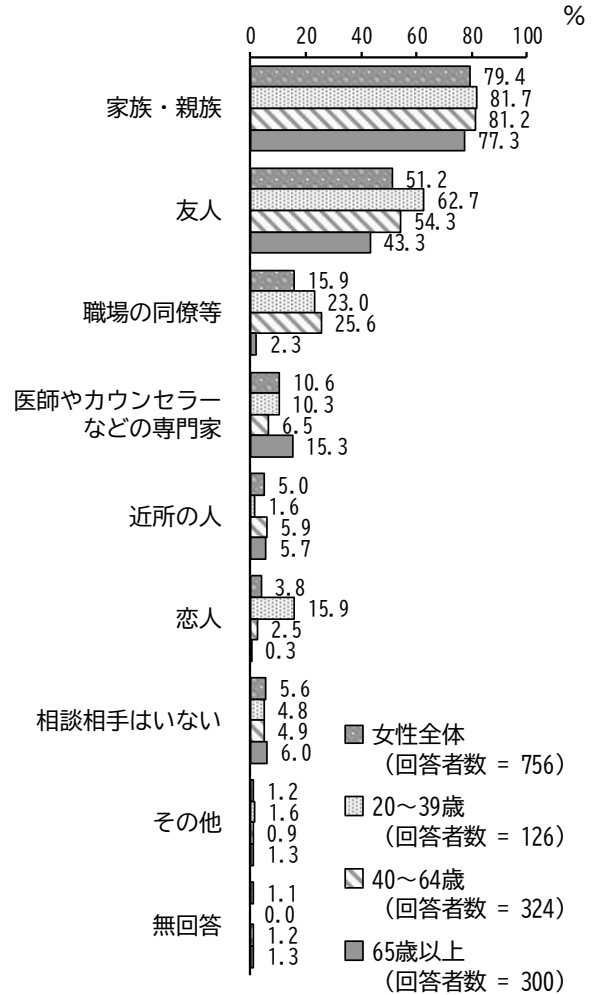
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男性で年齢が低くなるにつれ「職場の同僚等」の割合が高くなる傾向がみられます。また、男女とも20～39歳で「恋人」の割合が、65歳以上で「医師やカウンセラーなどの専門家」の割合が高くなっています。

【男性】



【女性】

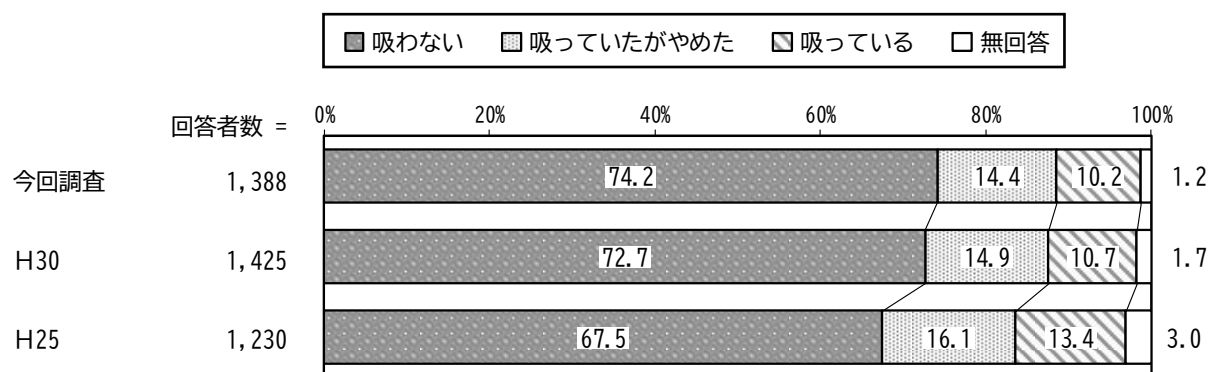


3. 喫煙についてお聞きします。

○問 60 あなたは現在、タバコ（加熱式タバコ・電子タバコ・水タバコを含む）を吸っていますか。

「吸わない」の割合が 74.2%と最も高く、次いで「吸っていたがやめた」の割合が 14.4%となっています。

平成 25 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「吸わない」の割合が増加傾向となっています。



【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男性で年齢が高くなるにつれ「吸っていたがやめた」の割合が、年齢が低くなるにつれ「吸っている」の割合が高くなる傾向がみられます。

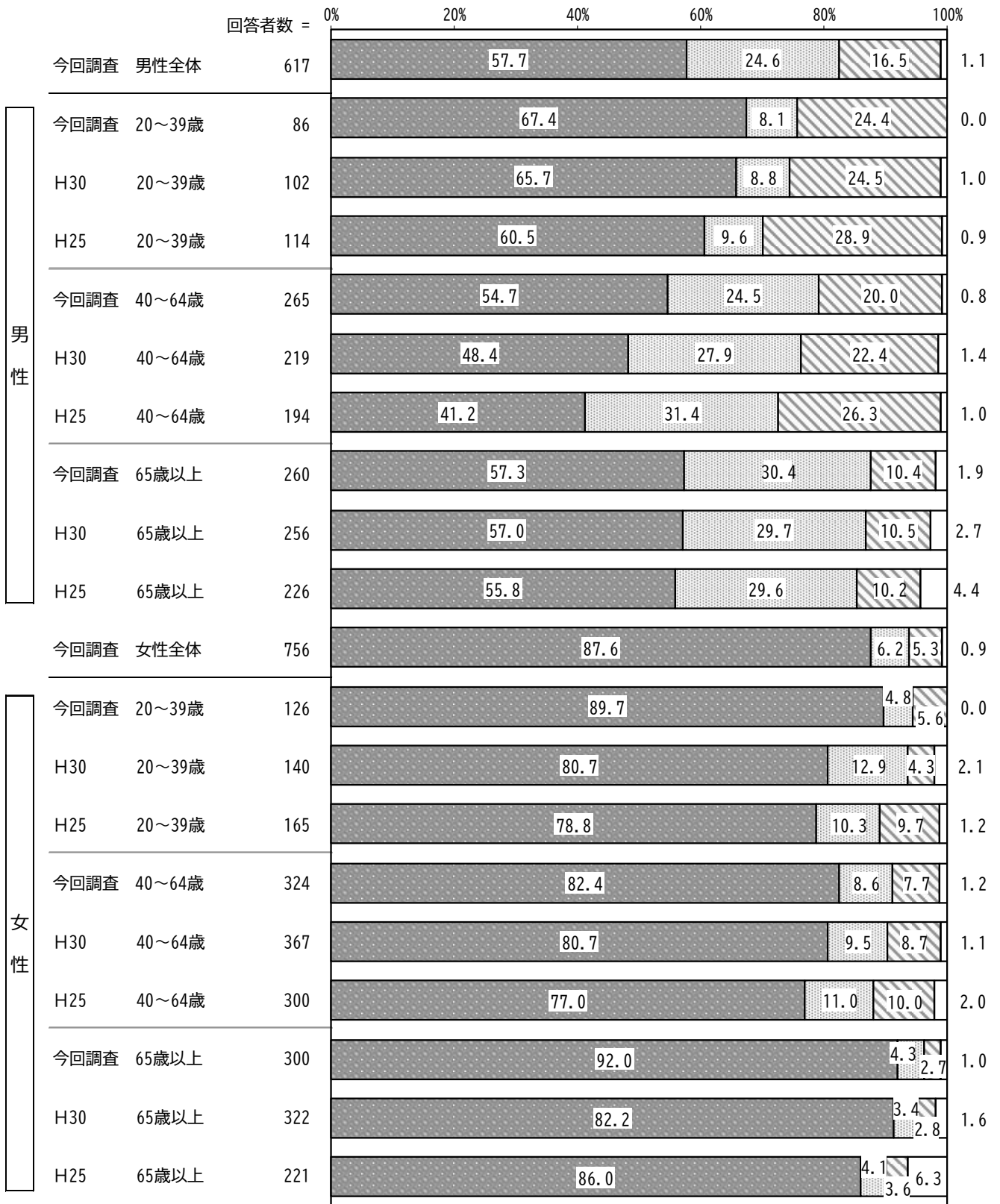
平成 25 年度調査と比較すると、男性 65 歳以上を除き、全ての年代で「吸わない」の割合が大きく増加しています。また、男性 40～64 歳、女性 20～39 歳で「吸っていたがやめた」、男性 40～64 歳で「吸っている」の割合が減少しています。

平成 30 年度調査と比較すると、女性 65 歳以上、20～39 歳、男性 40～64 歳で「吸わない」の割合が増加傾向となっています。また、女性 20～39 歳で「吸っていたがやめた」の割合が減少しています。

単位 %

区分			全 体	吸 わ な い	吸 つ て い た が や め た	吸 つ て い る	無 回 答
男性	20～39 歳	今回調査	86	67.4	8.1	24.4	—
		H30	102	65.7	8.8	24.5	1.0
		H25	114	60.5	9.6	28.9	0.9
	40～64 歳	今回調査	265	54.7	24.5	20.0	0.8
		H30	219	48.4	27.9	22.4	1.4
		H25	194	41.2	31.4	26.3	1.0
	65 歳以上	今回調査	260	57.3	30.4	10.4	1.9
		H30	256	57.0	29.7	10.5	2.7
		H25	226	55.8	29.6	10.2	4.4
女性	20～39 歳	今回調査	126	89.7	4.8	5.6	—
		H30	140	80.7	12.9	4.3	2.1
		H25	165	78.8	10.3	9.7	1.2
	40～64 歳	今回調査	324	82.4	8.6	7.7	1.2
		H30	367	80.7	9.5	8.7	1.1
		H25	300	77.0	11.0	10.0	2.0
	65 歳以上	今回調査	300	92.0	4.3	2.7	1.0
		H30	322	92.2	3.4	2.8	1.6
		H25	221	86.0	4.1	3.6	6.3

■ 吸わない ■ 吸っていたがやめた ■ 吸っている □ 無回答



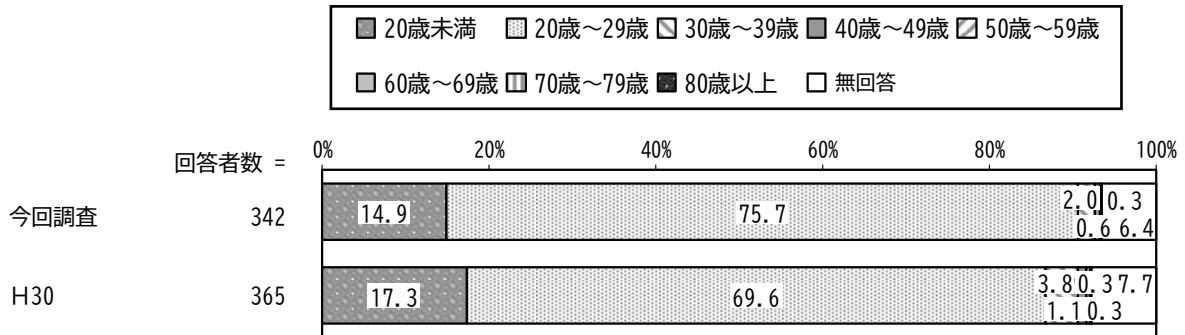
【問 60 で「吸っていたがやめた」または「吸っている」に○をつけた方にお聞きします】

問 61 喫煙期間と1日当たりの本数、喫煙頻度、タバコの種類について教えてください。

(1) 喫煙開始年齢

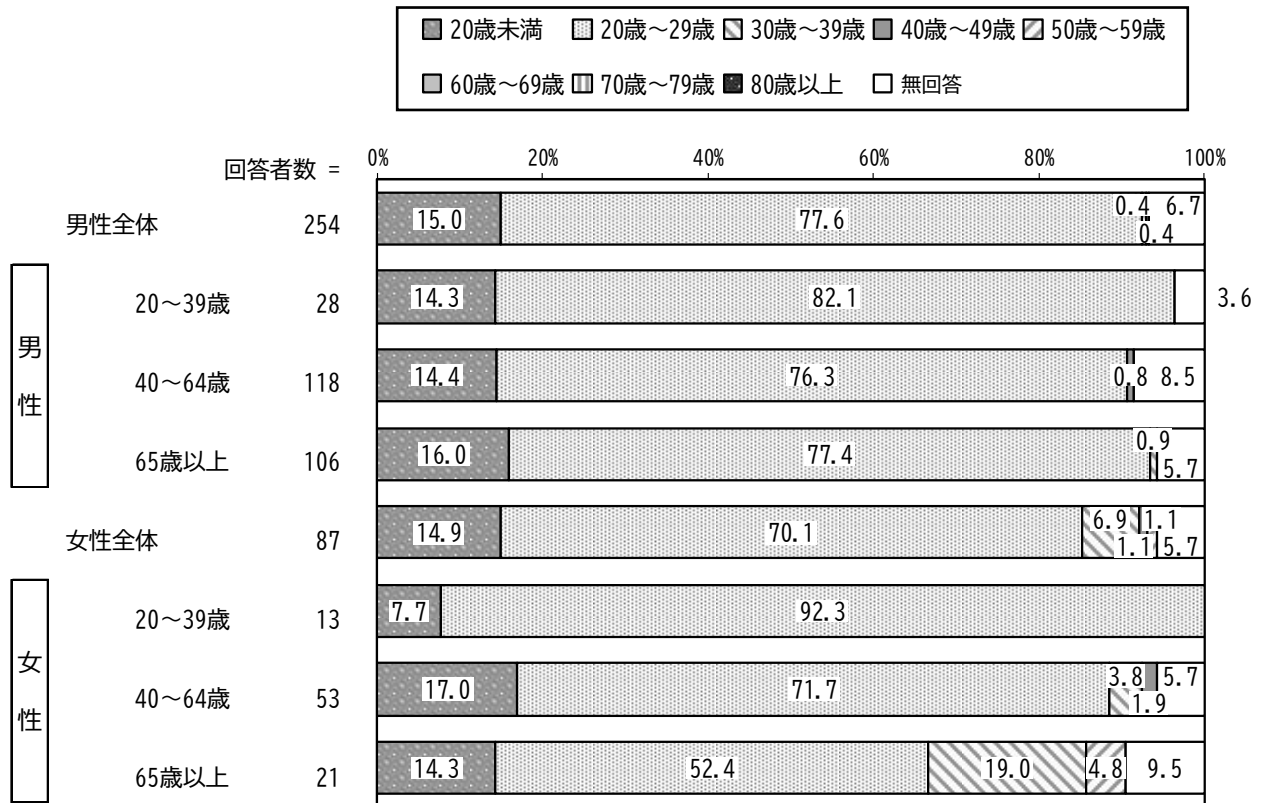
「20歳～29歳」の割合が75.7%と最も高く、次いで「20歳未満」の割合が14.9%となっています。

平成30年度調査と比較すると、「20歳未満」の割合が減少し、「20歳～29歳」の割合が増加しています。



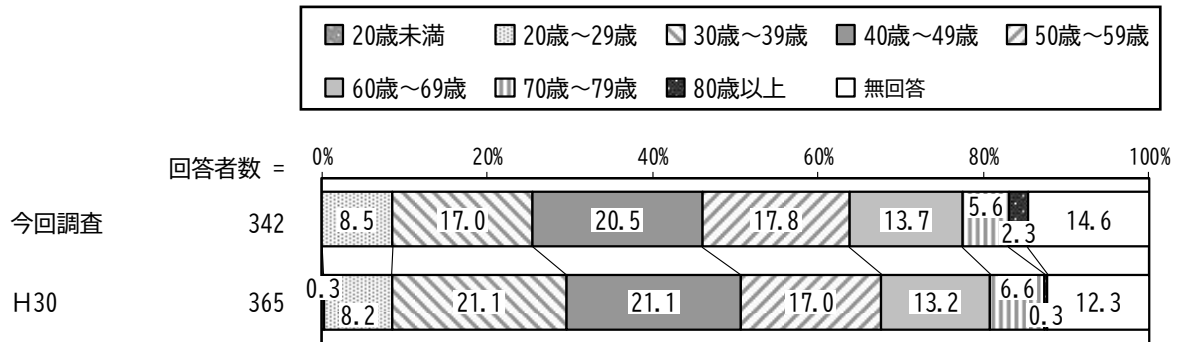
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、女性65歳以上で「30歳～39歳」の割合が高くなっています。



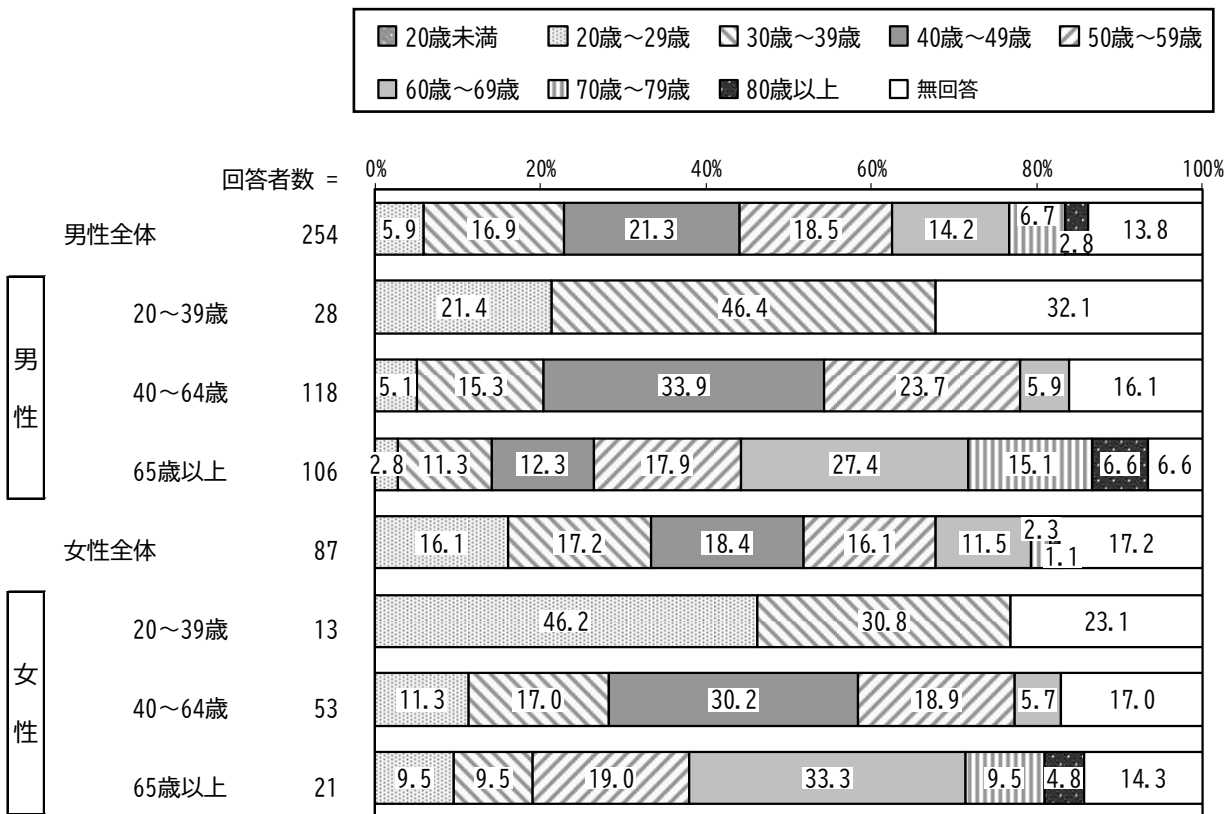
(2) 喫煙をやめた年齢

「40歳～49歳」の割合が20.5%と最も高く、次いで「50歳～59歳」の割合が17.8%、「30歳～39歳」の割合が17.0%となっています。



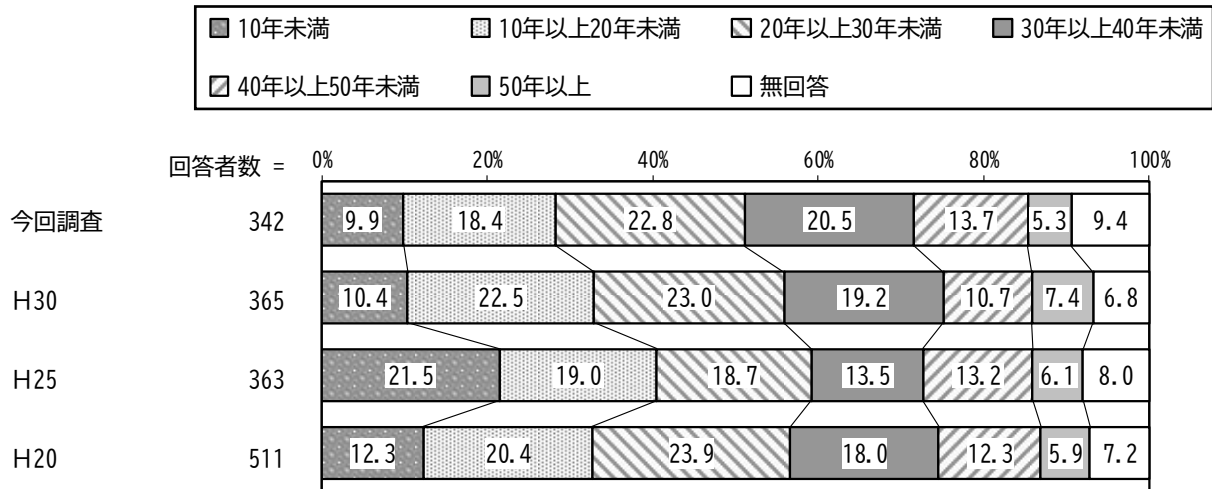
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男女とも20～39歳で「20歳～29歳」「30歳～39歳」の割合が高くなっています。また、男女とも65歳以上で「60歳～69歳」の割合が高くなっています。



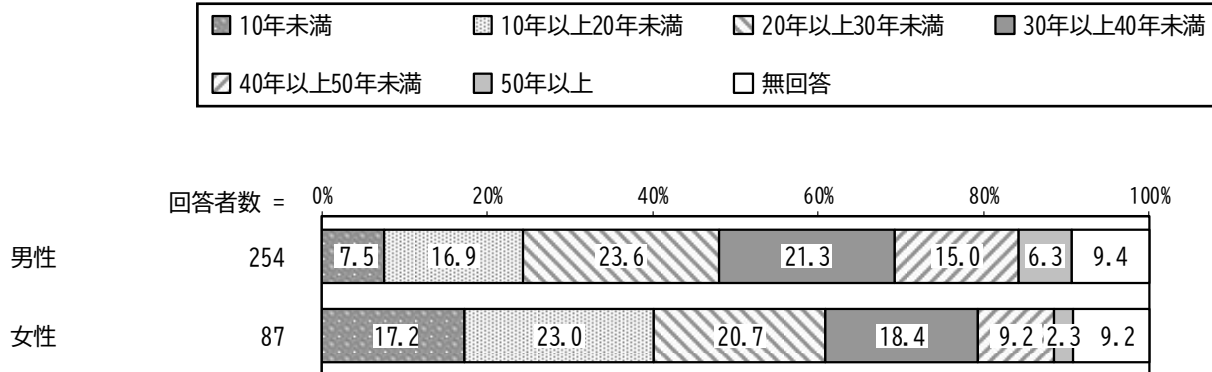
(3) 喫煙年数

「20年以上～30年未満」の割合が22.8%と最も高く、次いで「30年以上～40年未満」の割合が20.5%、「10年以上～20年未満」の割合が18.4%となっています。



【性別】

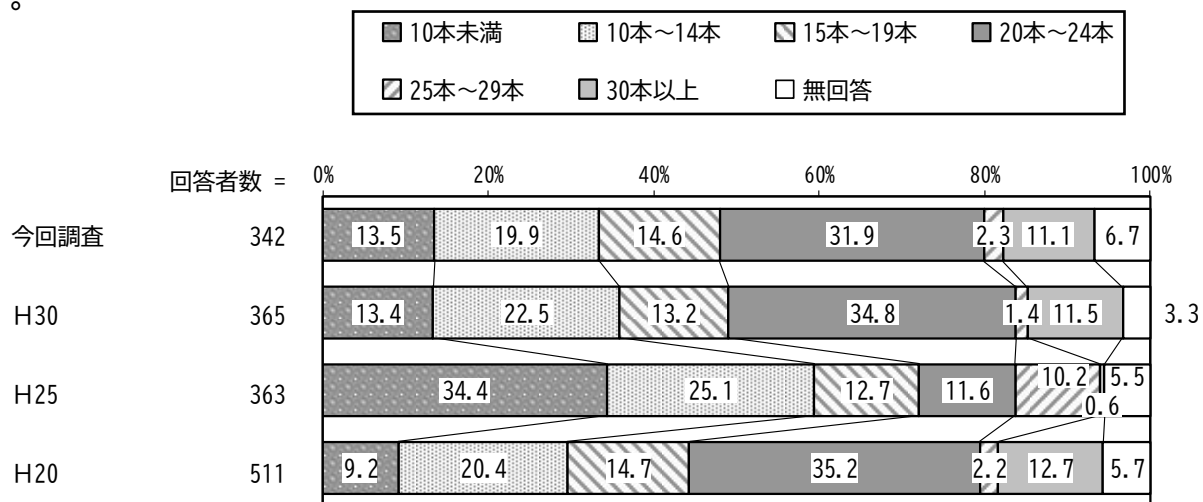
性別にみると、男性で「40年以上～50年未満」の割合が、女性で「10年未満」「10年以上～20年未満」の割合が高くなっています。



(4) 1日あたりの喫煙本数

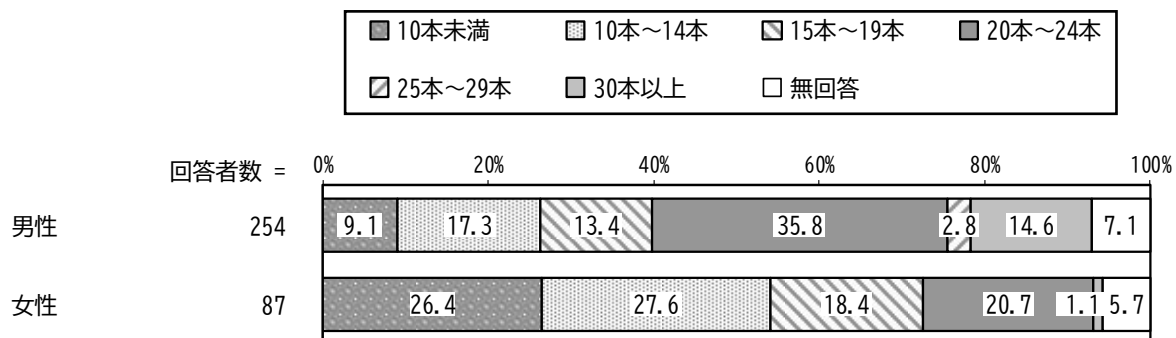
「20本～24本」の割合が31.9%と最も高く、次いで「10本～14本」の割合が19.9%、「15本～19本」の割合が14.6%となっています。

平成20年度調査、平成25年度調査、平成30年度調査と比較すると、平成25年度調査のみ「10本未満」「25～29本」の割合が高く、「20本～24本」「30本以上」の割合が低くなっています。



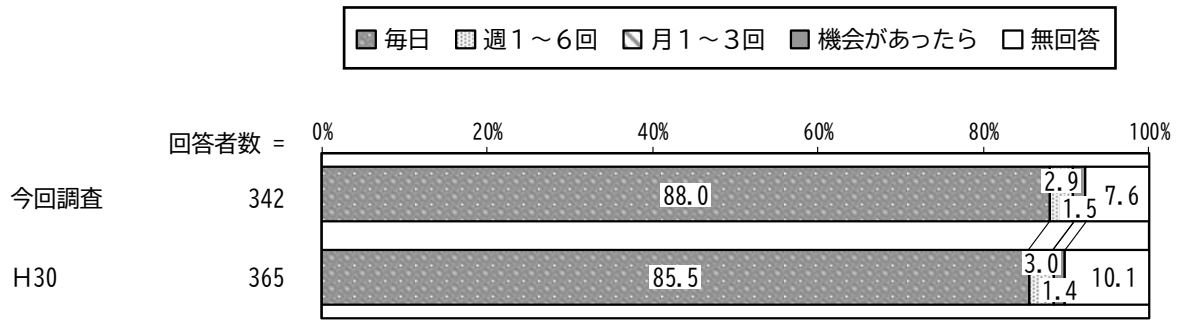
【性別】

性別にみると、男性で「20本～24本」「30本以上」と喫煙本数の多い割合が高くなっています。



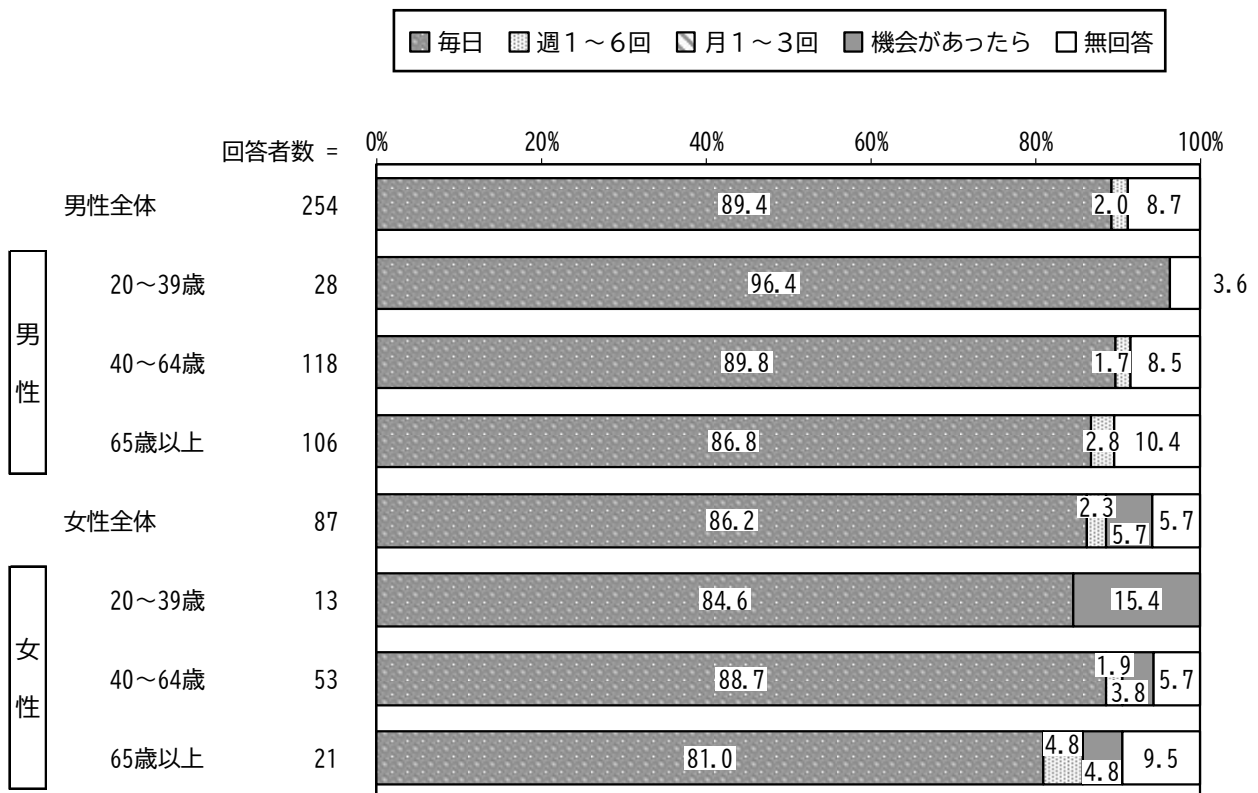
(5) 喫煙頻度

「毎日」の割合が88.0%と最も高くなっています。



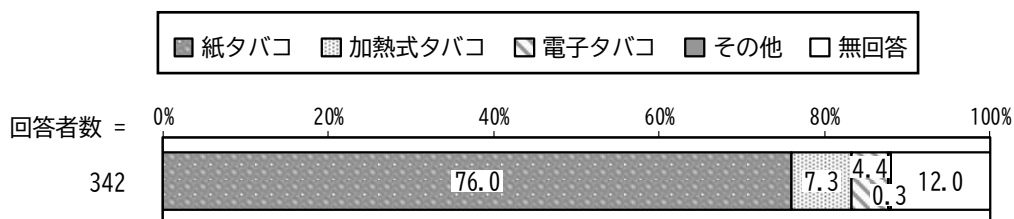
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男性20~39歳で「毎日」の割合が高くなっています。



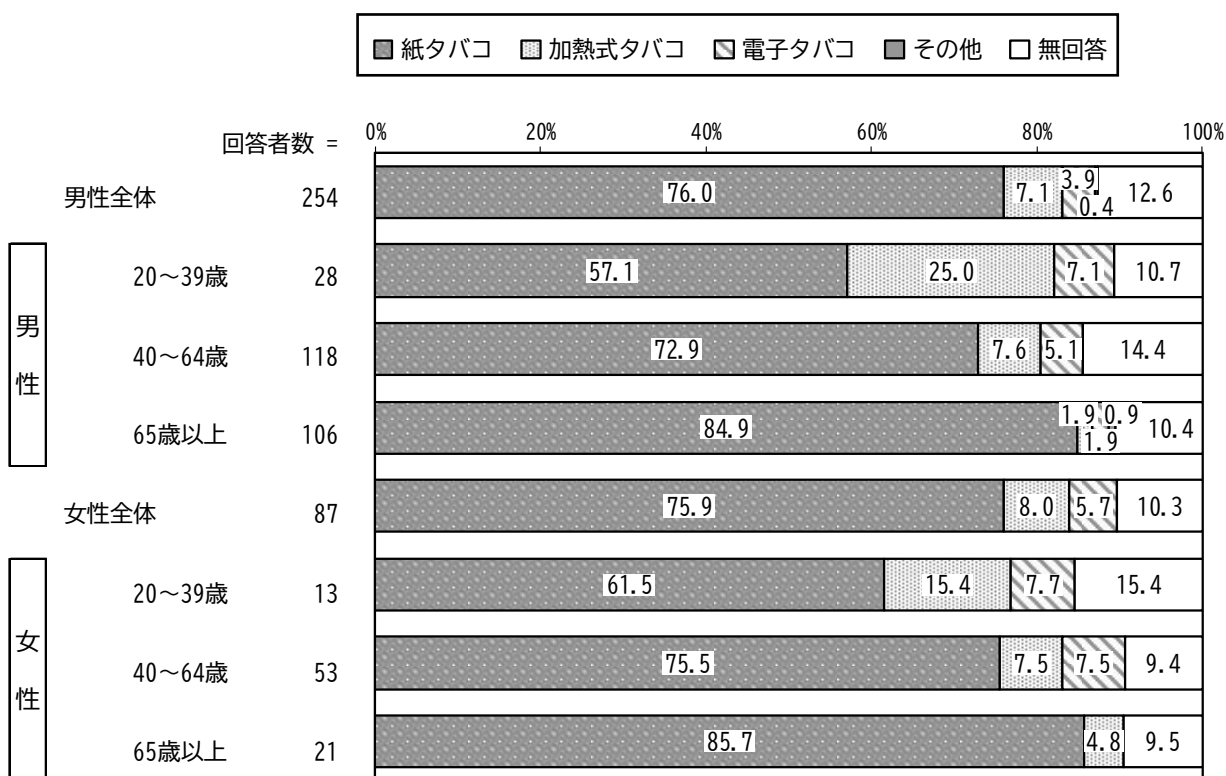
(6) タバコの種類

「紙タバコ」の割合が76.0%と最も高くなっています。



【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男女とも年齢が高くなるにつれ「紙タバコ」の割合が高くなっており、男女とも65歳以上で8割半ばとなっています。また、男性20～39歳で「加熱式タバコ」の割合が高くなっています。



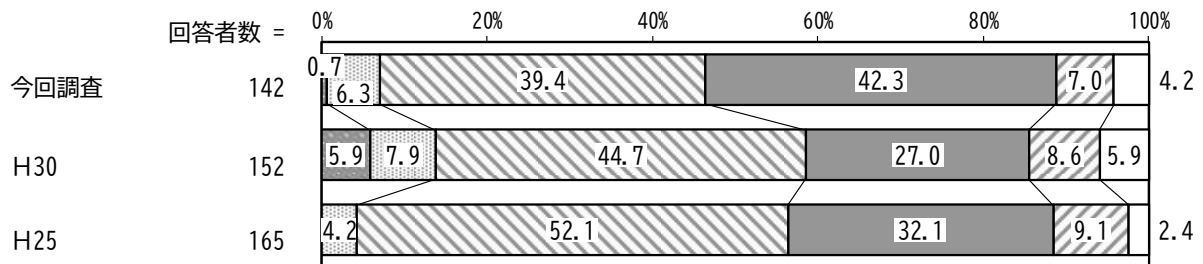
【問 60 で「吸っている」に○をつけた方にお聞きします】

問 62 あなたは禁煙をしたいと思いますか。(あてはまるもの1つに○)

「禁煙するつもりはない」の割合が 42.3%と最も高く、次いで「できれば禁煙したいと思っている」の割合が 39.4%となっています。

平成 25 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「禁煙するつもりはない」の割合が増加し、「直ち（1ヶ月以内）に禁煙したい」「できれば禁煙したいと思っている」の割合が減少しています。

直ち（1ヶ月以内）に禁煙したい（※）
 近いうち（6ヶ月以内）に禁煙したい
 できれば禁煙したいと思っている
 禁煙するつもりはない
 分からない
 無回答

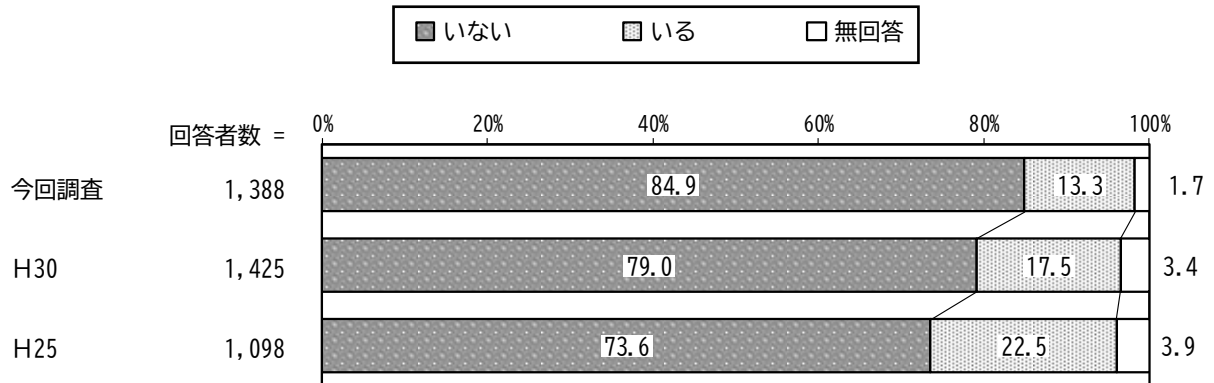


※平成 25 年度調査では「直ち（1ヶ月以内）に禁煙したい」の選択肢はありませんでした。

問 63 同居している人で、(あなた以外に) タバコ (加熱式タバコ・電子タバコ・水タバコを含む) を吸っている人がいますか。

「いない」の割合が84.9%、「いる」の割合が13.3%となっています。

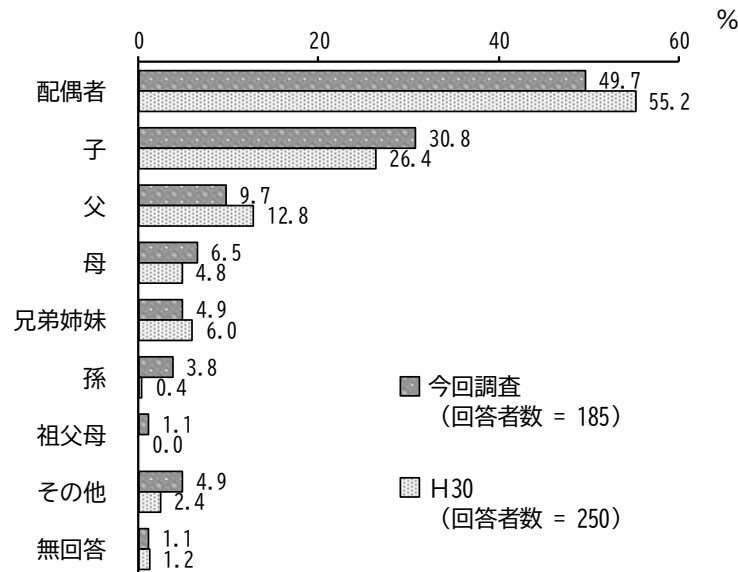
平成 25 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「いない」の割合が増加傾向となっています。



(1) 喫煙者

「配偶者」の割合が49.7%と最も高く、次いで「子」の割合が30.8%となっています。

平成 30 年度調査と比較すると、「配偶者」の割合が減少しています。

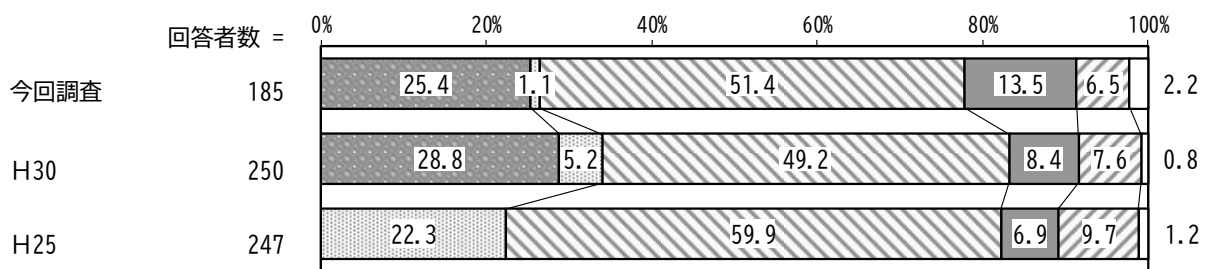
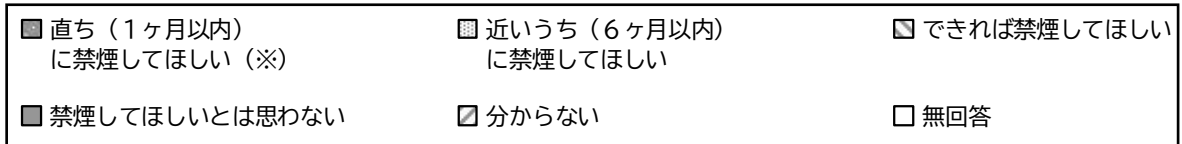


【問 63 で「いる」に○をつけた方にお聞きします】

問 64 禁煙してほしいと思いますか。

「できれば禁煙してほしい」の割合が 51.4%と最も高く、次いで「直ち（1ヶ月以内）に禁煙してほしい」の割合が 25.4%、「禁煙してほしいとは思わない」の割合が 13.5%となっています。

平成 25 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「禁煙してほしいとは思わない」の割合が増加しています。

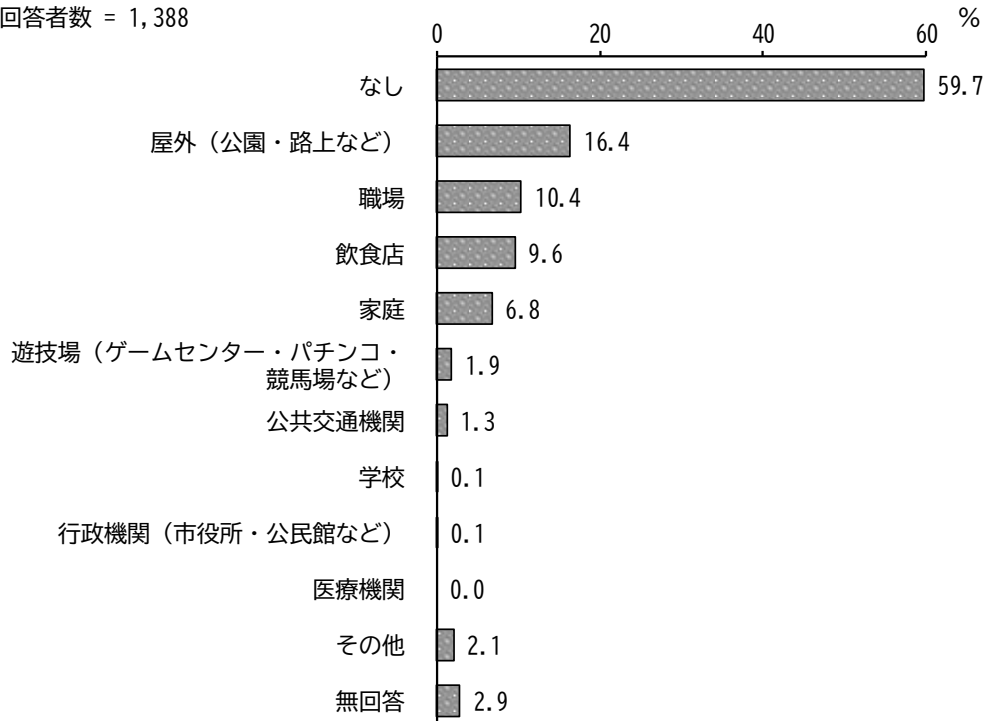


※平成 25 年度調査では「直ち（1ヶ月以内）に禁煙してほしい」の選択肢はありませんでした。

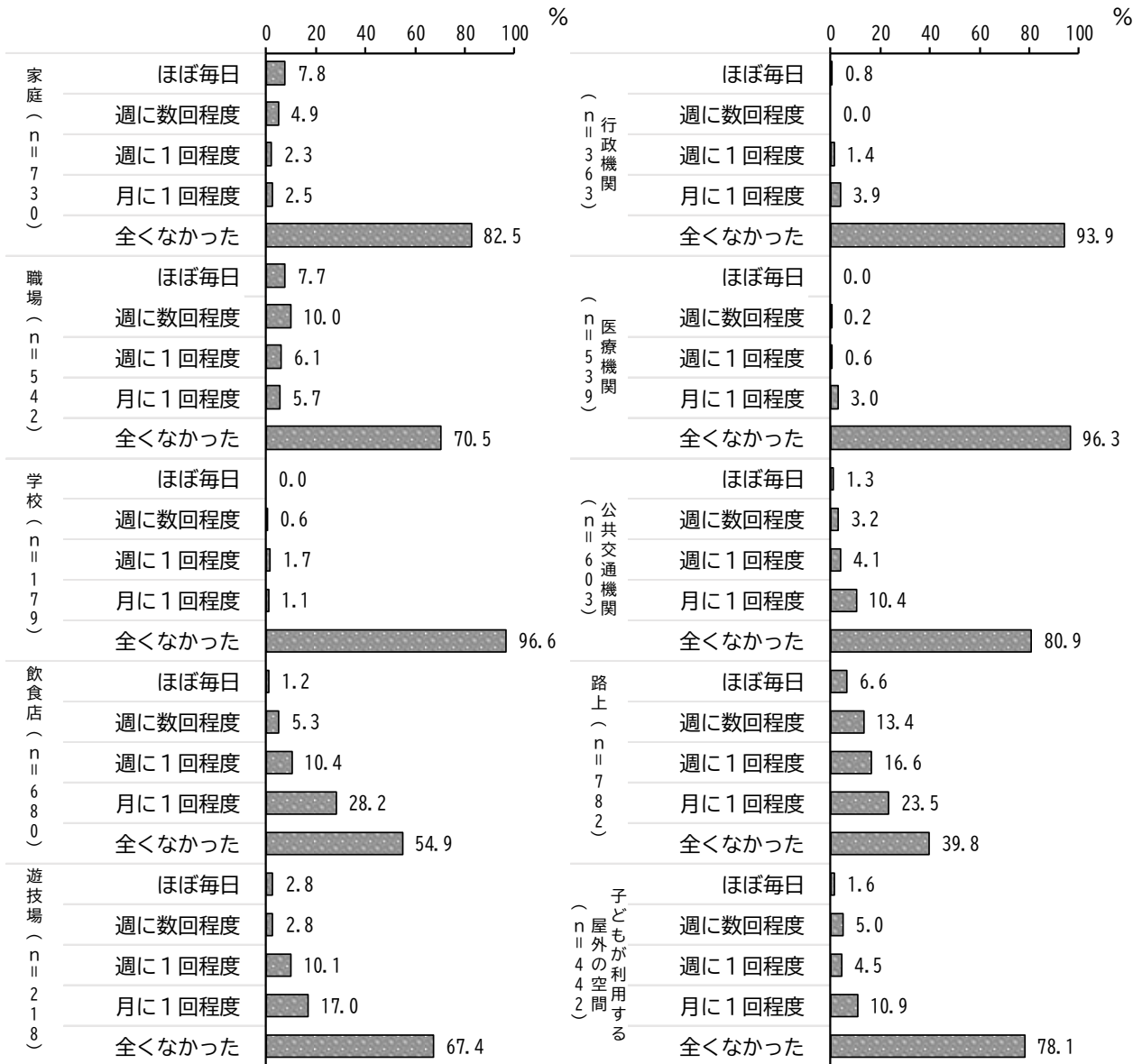
○問 65 あなたはこの1ヶ月間に、自分以外の人が吸っていたタバコの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。（あてはまるものすべてに○）

「なし」の割合が59.7%と最も高く、次いで「屋外（公園・路上など）」の割合が16.4%、「職場」の割合が10.4%となっています。

回答者数 = 1,388



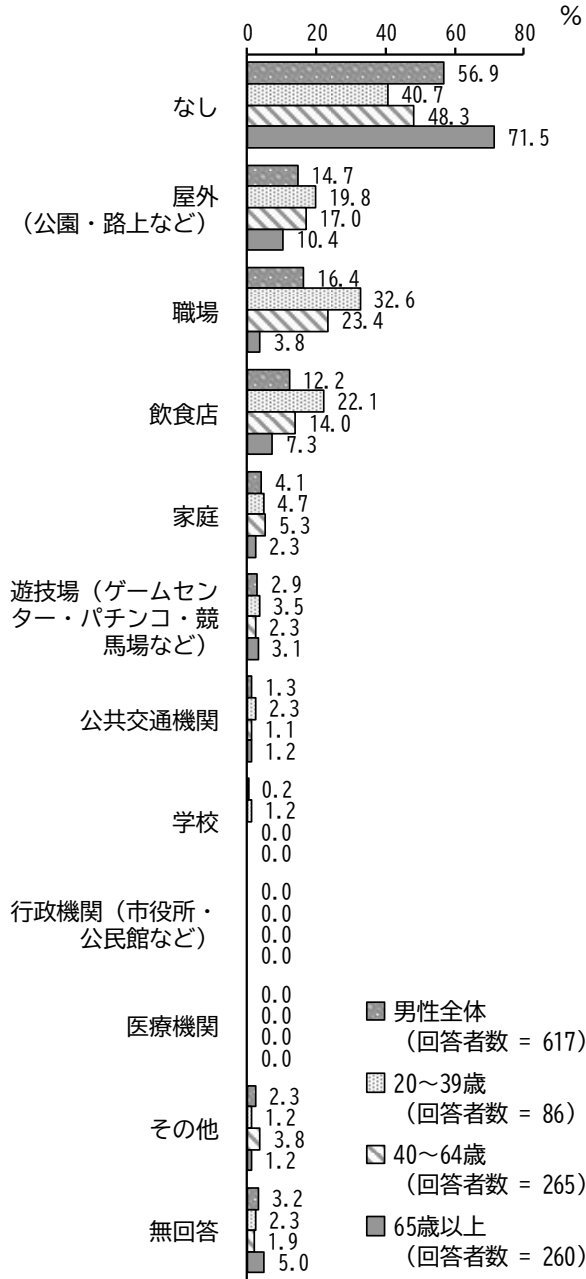
【参考】



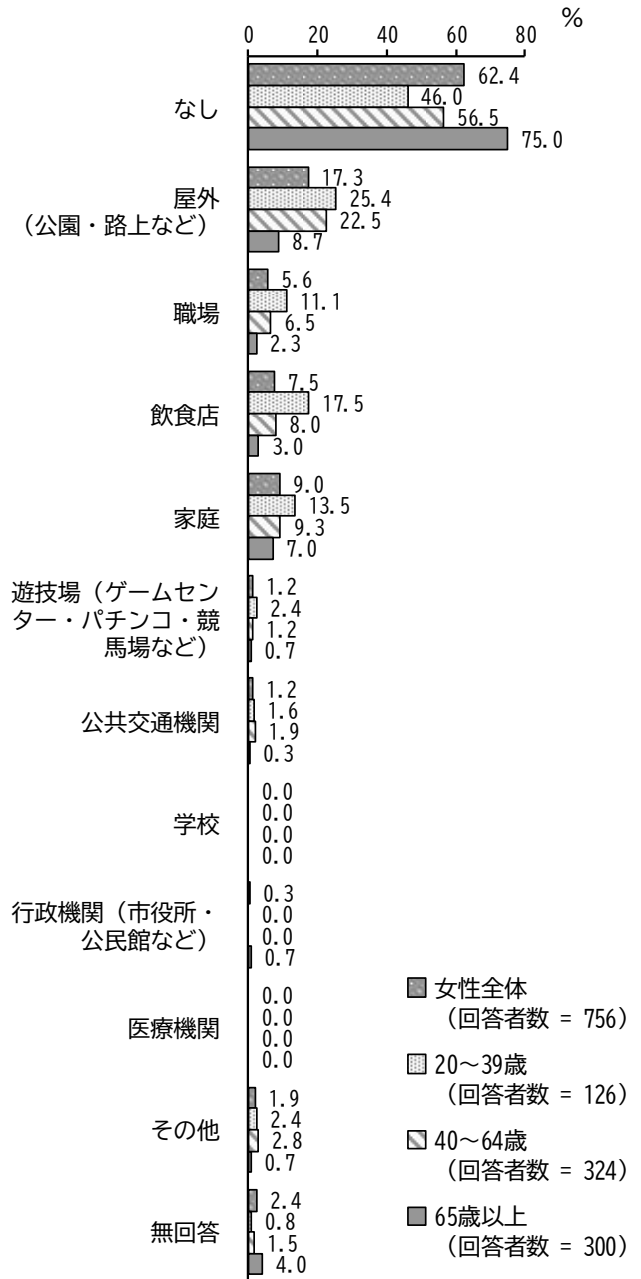
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男女とも年齢が高くなるにつれ「なし」の割合が、年齢が低くなるにつれ「職場」「飲食店」の割合が高くなる傾向がみられます。また、女性で年齢が低くなるにつれ「家庭」「屋外（公園・路上など）」の割合が高くなる傾向がみられます。

【男性】



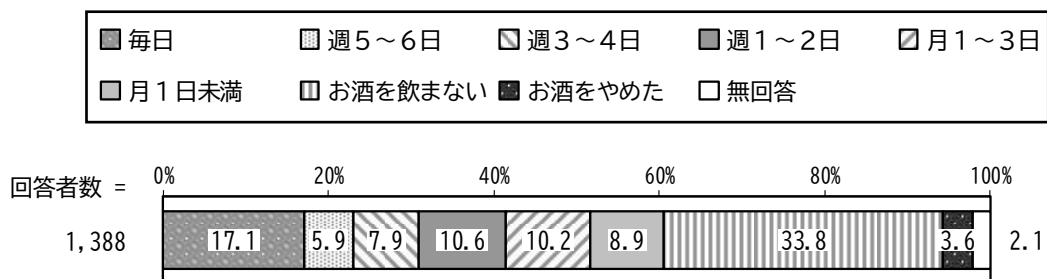
【女性】



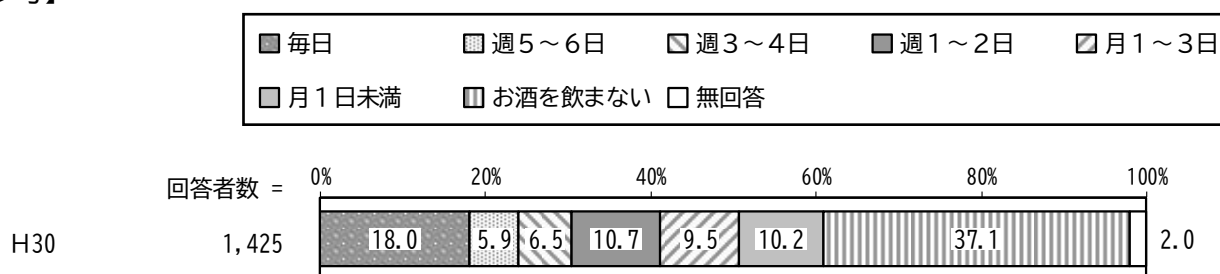
4. 飲酒について

問 66 お酒を飲む頻度はどれくらいですか。

「お酒を飲まない」の割合が 33.8%と最も高く、次いで「毎日」の割合が 17.1%、「週1～2日」の割合が 10.6%となっています。

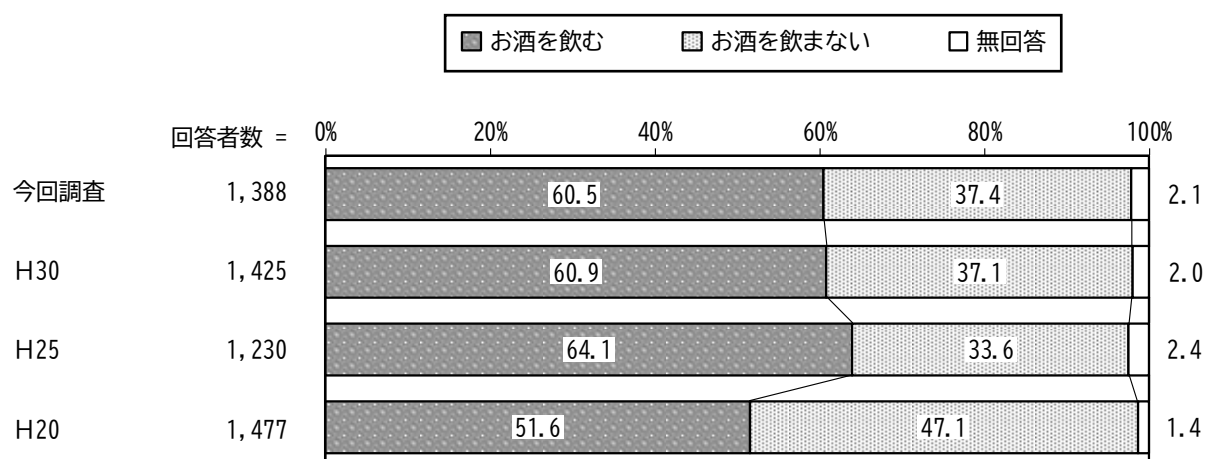


【参考】



〔飲酒の状況 経年比較〕

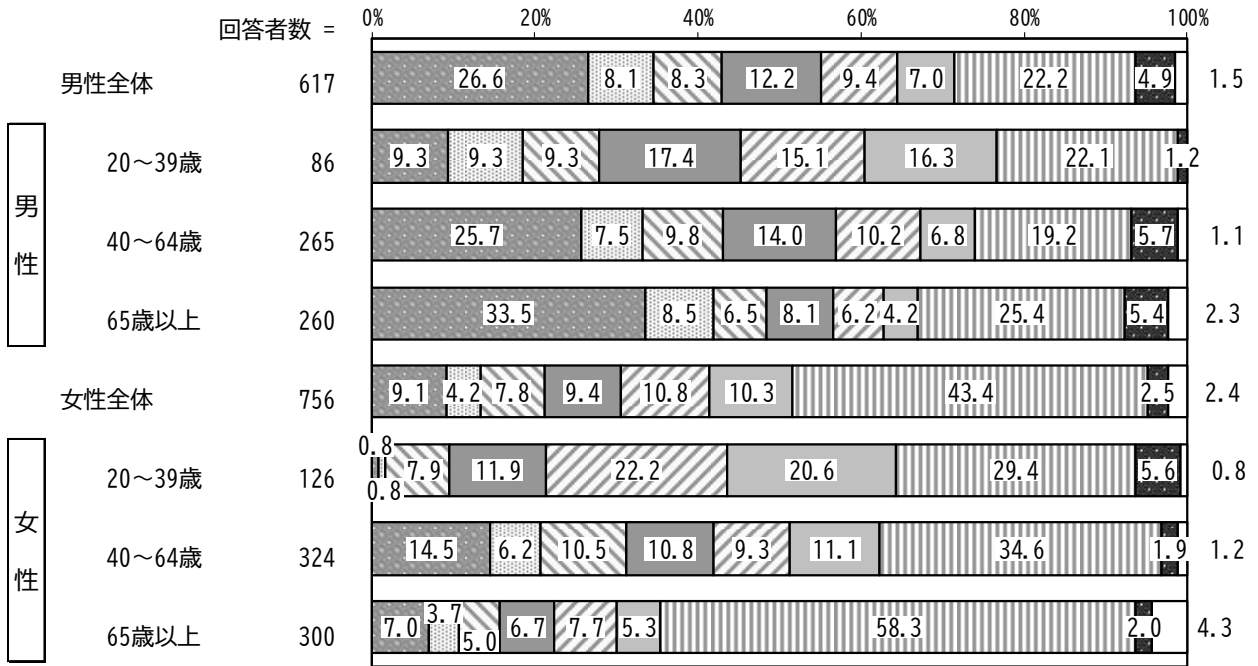
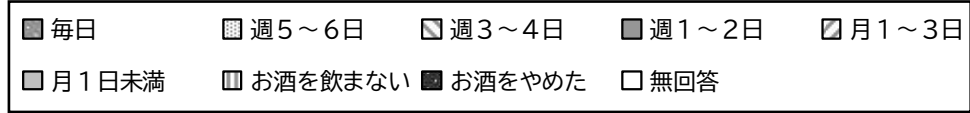
「お酒を飲む」の割合が 60.5%、「お酒を飲まない」の割合が 37.4%となっています。



※「お酒を飲まない」と「お酒をやめた」の選択肢をあわせて「お酒を飲まない」としております。

【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男性で年齢が高くなるにつれ「毎日」の割合が高くなる傾向がみられ、男性 65 歳以上で 3 割を超えています。一方、女性では年齢が高くなるにつれ「お酒を飲まない」の割合が高くなる傾向がみられ、約 6 割となっています。また、女性 20～39 歳で「月 1～3 日」「月 1 日未満」の割合が高くなっています。

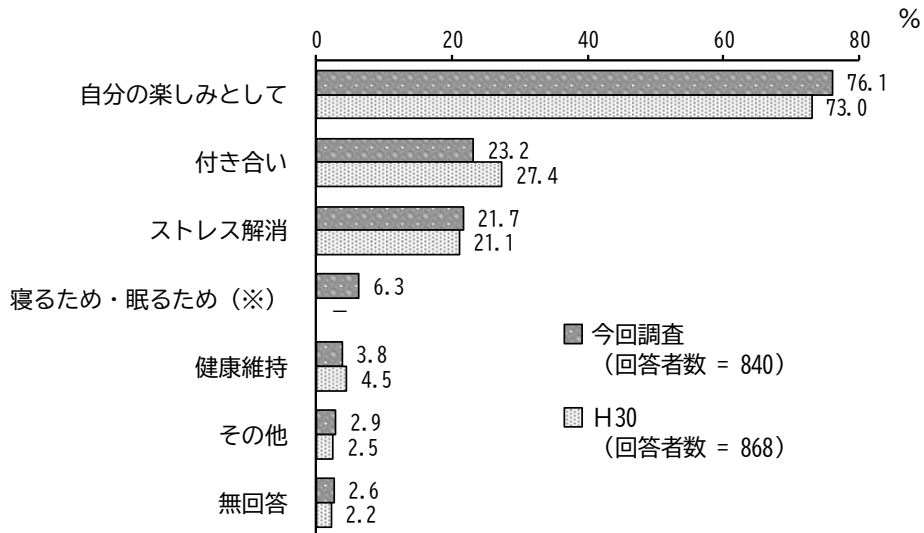


【問 67. 68 は、問 66 で「毎日」～「月 1 日未満」に○をつけた方にお聞きします】

問 67 飲酒する目的は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

「自分の楽しみとして」の割合が 76.1%と最も高く、次いで「付き合い」の割合が 23.2%、「ストレス解消」の割合が 21.7%となっています。

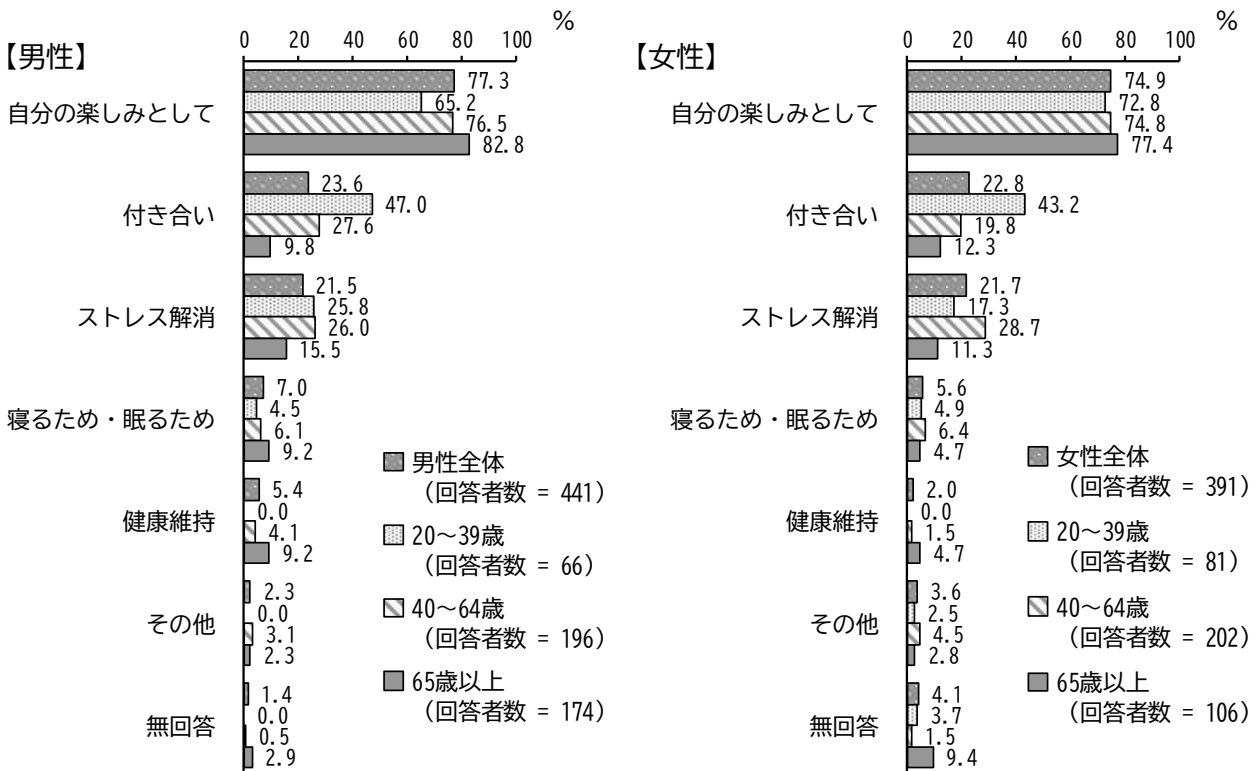
平成 30 年度調査と比較すると、「寝るため・眠るため」の割合が増加しています。



※H30 調査では、「寝るため・眠るため」の選択肢はありませんでした。

【性別・年齢別】

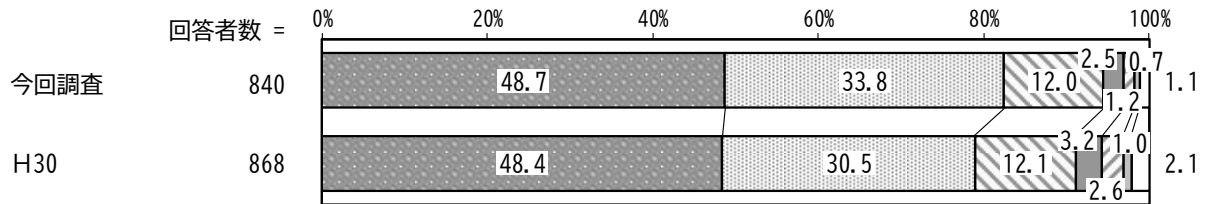
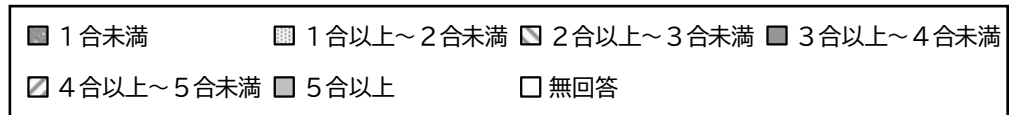
性別・年齢別にみると、男性で年齢が高くなるにつれ「自分の楽しみとして」の割合が、年齢が低くなるにつれ「付き合い」の割合が高くなる傾向がみられます。また、女性 40～64 歳で「ストレス解消」の割合が高くなっています。



問 68 飲酒日の1日当たりの飲酒量は清酒換算でどのくらいですか。

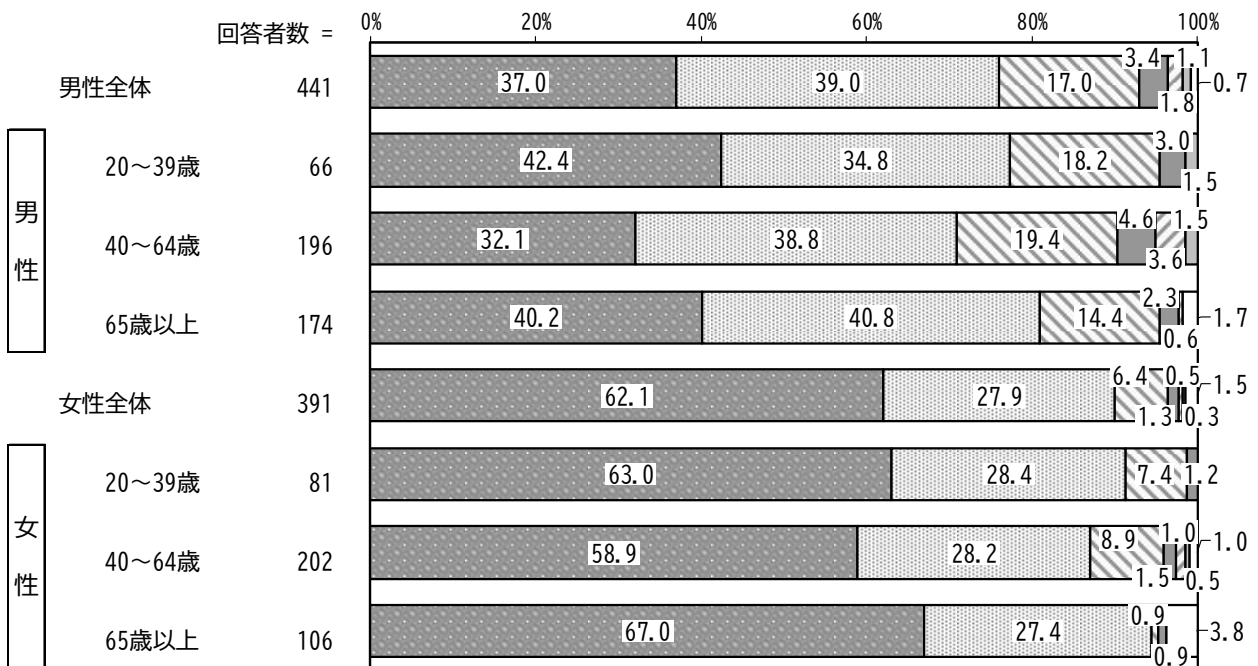
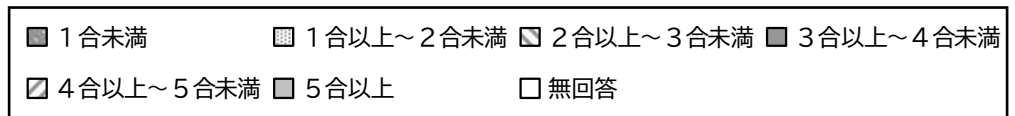
「1合未満」の割合が48.7%と最も高く、次いで「1合以上～2合未満」の割合が33.8%、「2合以上～3合未満」の割合が12.0%となっています。

平成30年度調査と比較すると、「1合未満」と「1合以上～2合未満」をあわせた“2合未満”の割合が増加しています。



【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男性の64歳以下で「2合以上～3合未満」の割合が高くなっています。また、男性の40歳以上で「1合以上～2合未満」の割合が、女性65歳以上で「1合未満」の割合が高くなっています。



【飲酒量 性別×飲酒頻度×飲酒量】

		飲酒頻度							
		毎日	週5～6日	週3～4日	週1～2日	月1～3日	月1日未満	合計	
男性	1合未満	回答数	31	24	14	40	28	26	163
		飲酒頻度の%	19.1	49.0	27.5	53.3	48.3	60.5	37.2
	1～2合未満	回答数	82	18	23	24	14	11	172
		飲酒頻度の%	50.6	36.7	45.1	32.0	24.1	25.6	39.3
	2～3合未満	回答数	34	6	10	9	12	4	75
		飲酒頻度の%	21.0	12.2	19.6	12.0	20.7	9.3	17.1
	3～4合未満	回答数	8	1	3	2	-	1	15
		飲酒頻度の%	4.9	2.0	5.9	2.7	-	2.3	3.4
	4～5合未満	回答数	5	-	-	-	3	-	8
		飲酒頻度の%	3.1	-	-	-	5.2	-	1.8
	5合以上	回答数	2	-	1	-	1	1	5
		飲酒頻度の%	1.2	-	2.0	-	1.7	2.3	1.1
	合計	回答数	162	49	51	75	58	43	438
		飲酒頻度の%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
女性	1合未満	回答数	24	17	37	48	57	60	243
		飲酒頻度の%	35.3	54.8	62.7	68.6	70.4	78.9	63.1
	1～2合未満	回答数	30	14	17	17	17	14	109
		飲酒頻度の%	44.1	45.2	28.8	24.3	21.0	18.4	28.3
	2～3合未満	回答数	10	-	4	5	5	1	25
		飲酒頻度の%	14.7	-	6.8	7.1	6.2	1.3	6.5
	3～4合未満	回答数	2	-	1	-	1	1	5
		飲酒頻度の%	2.9	-	1.7	-	1.2	1.3	1.3
	4～5合未満	回答数	1	-	-	-	1	-	2
		飲酒頻度の%	1.5	-	-	-	1.2	-	0.5
	5合以上	回答数	1	-	-	-	-	-	1
		飲酒頻度の%	1.5	-	-	-	-	-	0.3
	合計	回答数	68	31	59	70	81	76	385
		飲酒頻度の%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

■ =生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人

(注) 生活習慣病リスクを高める飲酒をしている人とは、

1日あたりの純アルコール摂取量 男性：40g 以上、女性：20g 以上の飲酒量がある人のこと。

『合』換算で下記の範囲が該当する。

男性：「毎日×2合以上」＋「週5～6日×2合以上」＋「週3～4日×3合以上」＋「週1～2日×5合以上」
 ＋「月1～3日×5合以上」

女性：「毎日×1合以上」＋「週5～6日×1合以上」＋「週3～4日×1合以上」＋「週1～2日×3合以上」
 ＋「月1～3日×5合以上」

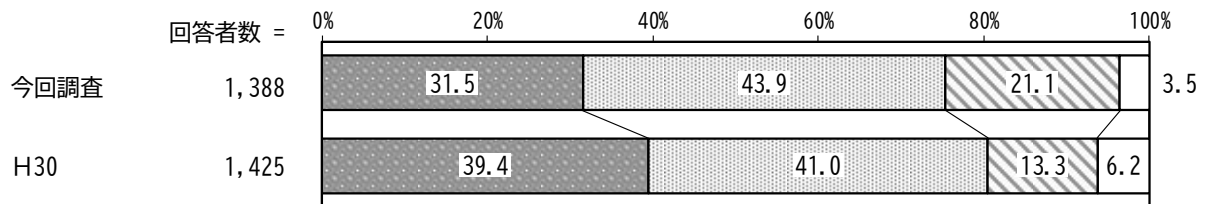
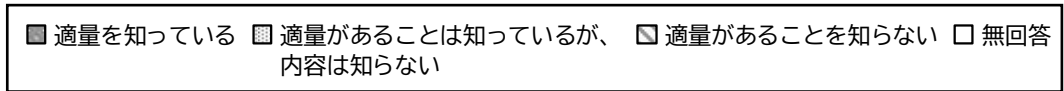
【飲酒量 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合】

		リスクを高める 飲酒をしている人 (該当者数)	割合 (%) 該当者数/全回答者数
男性	藤沢市	61	9.9% (61/n=617)
	県 (H29～R1)		18.4%
	国 (R1)		14.9%
女性	藤沢市	80	10.6% (80/n=756)
	県 (H29～R1)		12.2%
	国 (R1)		9.1%

問 69 お酒の適量を知っていますか。

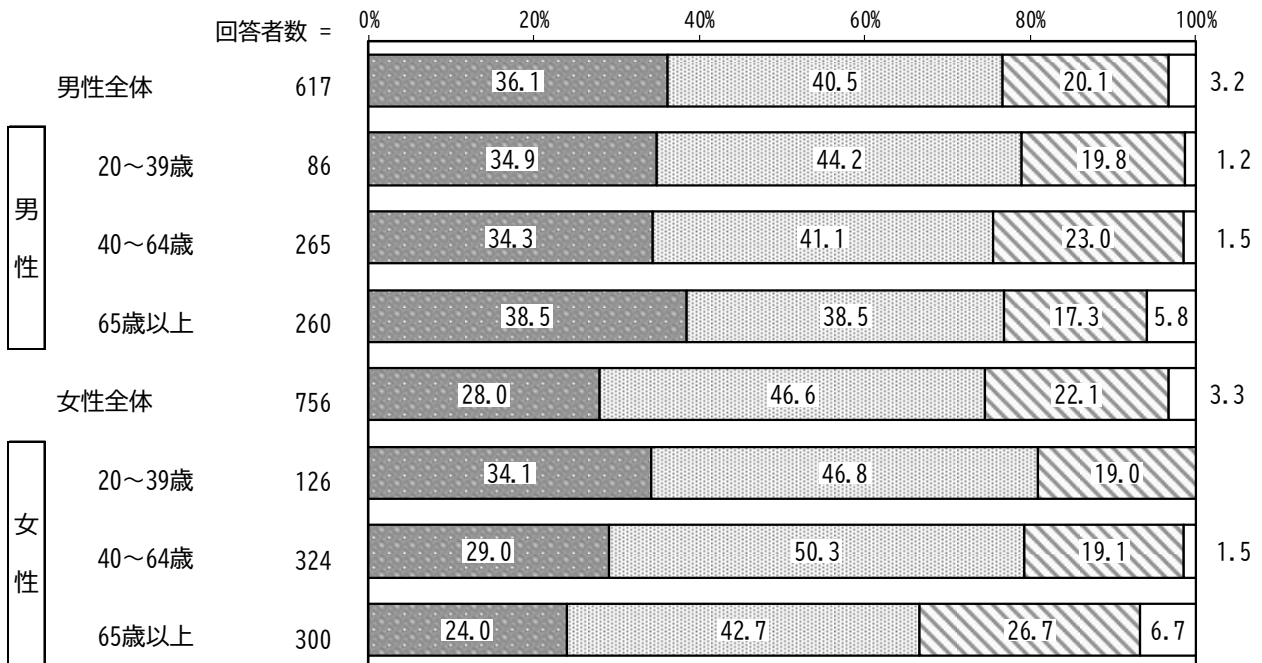
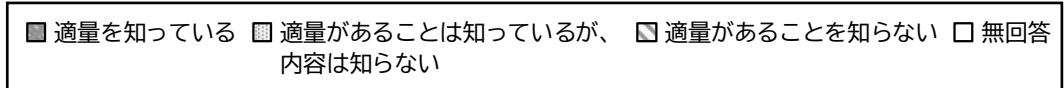
「適量があることは知っているが、内容は知らない」の割合が 43.9%と最も高く、次いで「適量を知っている」の割合が 31.5%、「適量があることを知らない」の割合が 21.1%となっています。

平成 30 年度調査と比較すると、「適量があることを知らない」の割合が増加し、「適量を知っている」の割合が減少しています。



【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、女性で年齢が高くなるにつれ「適量があることを知らない」の割合が、年齢が低くなるにつれ「適量を知っている」の割合が高くなっています。また、女性 40～64 歳で「適量があることは知っているが、内容は知らない」の割合が高くなっています。

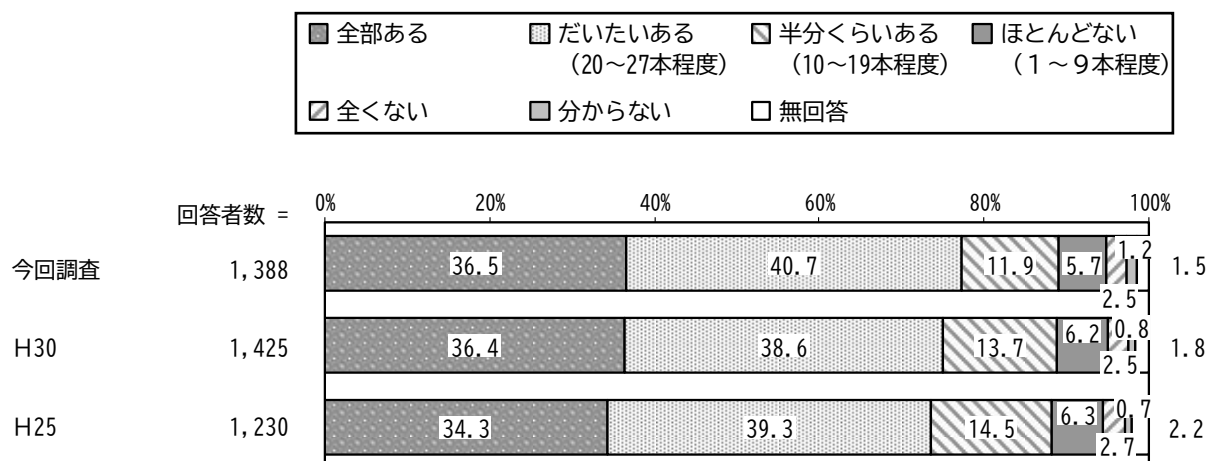


(6) 歯の健康について

○問 70 現在、自分の歯は何本ありますか。
(親知らず、入れ歯、インプラントは含みません。さし歯は含みます)

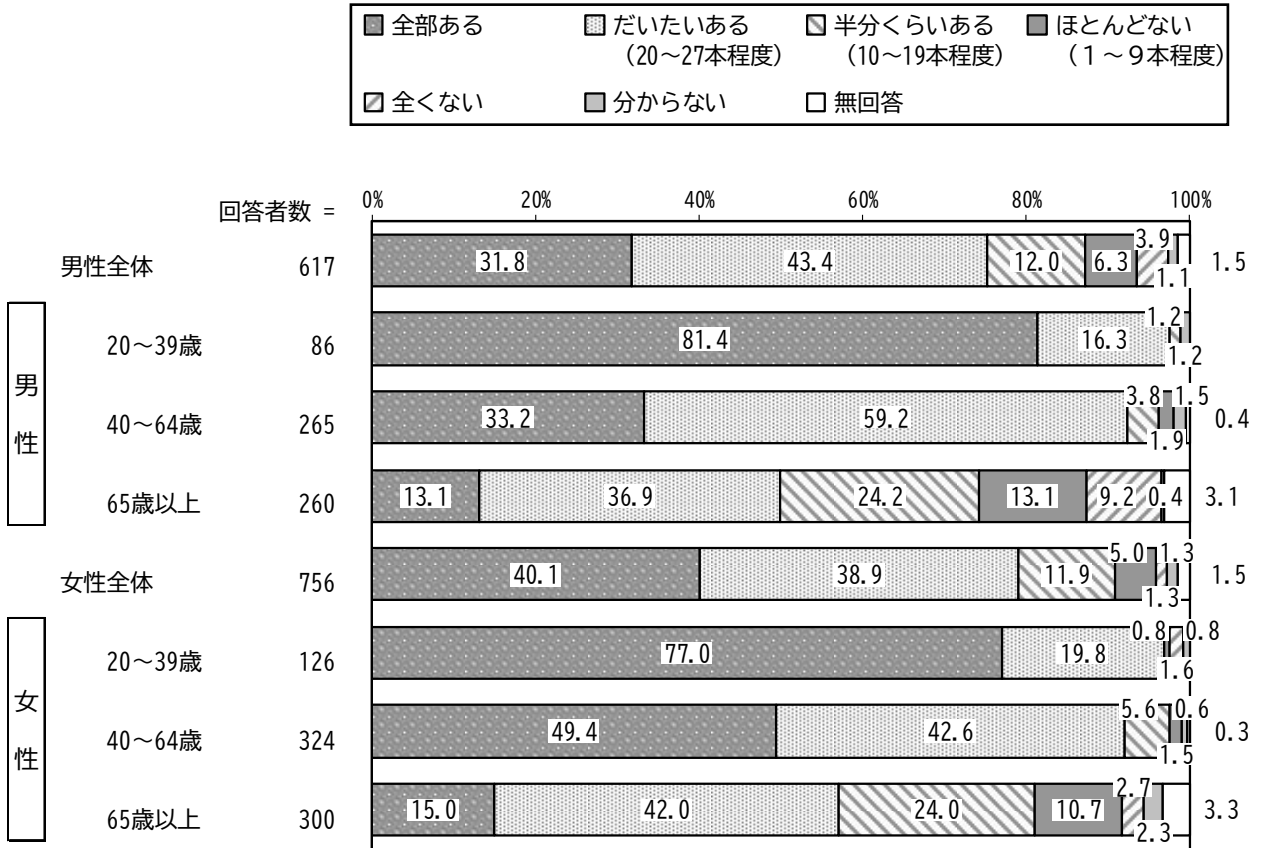
「だいたいある (20~27 本程度)」の割合が 40.7%と最も高く、次いで「全部ある」の割合が 36.5%、「半分くらいある (10~19 本程度)」の割合が 11.9%となっています。

平成 30 年度調査と比較すると、「半分くらいある (10~19 本程度)」の割合が減少傾向となっています。



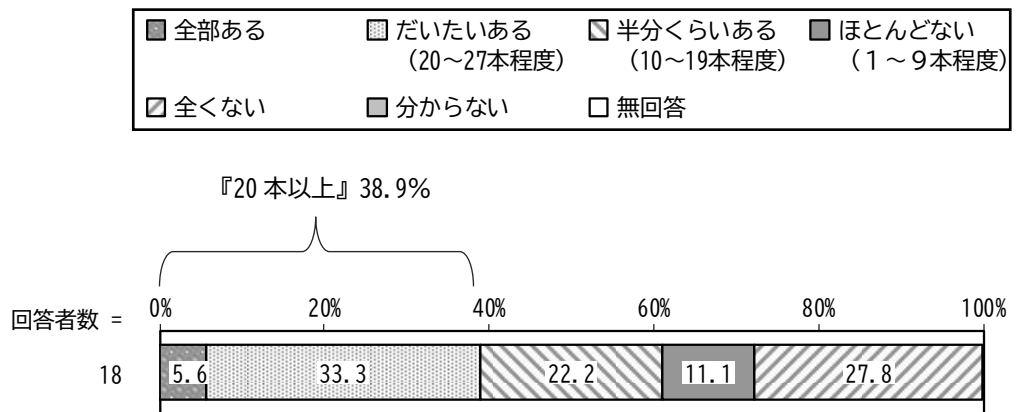
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男女とも年齢が高くなるにつれ「全部ある」の割合が低く、「半分くらいある（10～19本程度）」「ほとんどない（1～9本程度）」の割合が高くなる傾向がみられます。また、男女とも65歳以上で「全くない」の割合が高くなっています。



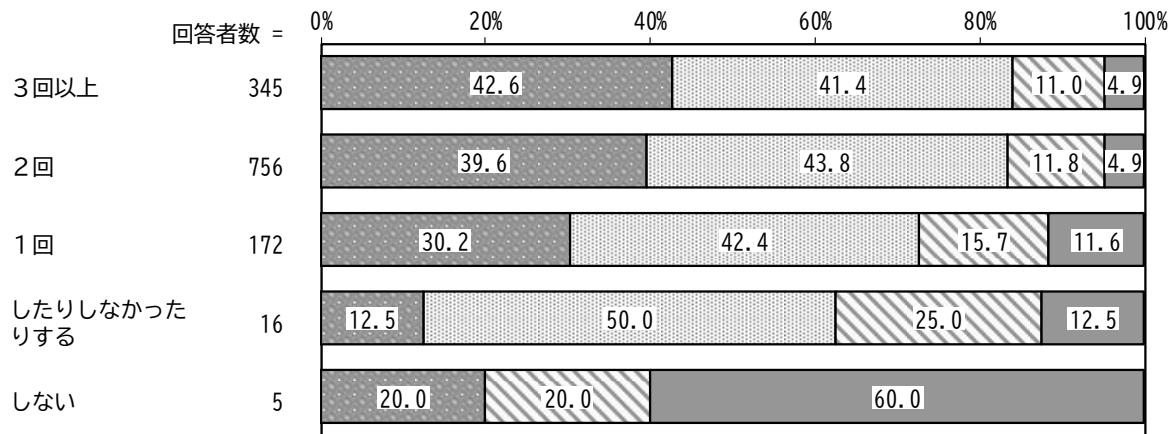
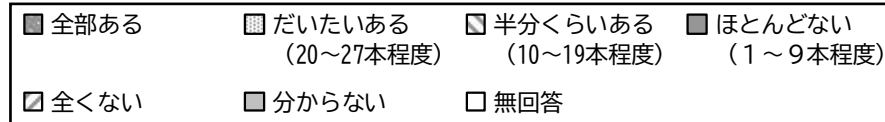
【現在の歯の本数 80歳】

80歳で自分の歯を20本以上有する者の割合は「全部ある」5.6%、「だいたいある」33.3%、合わせて38.9%となっています。



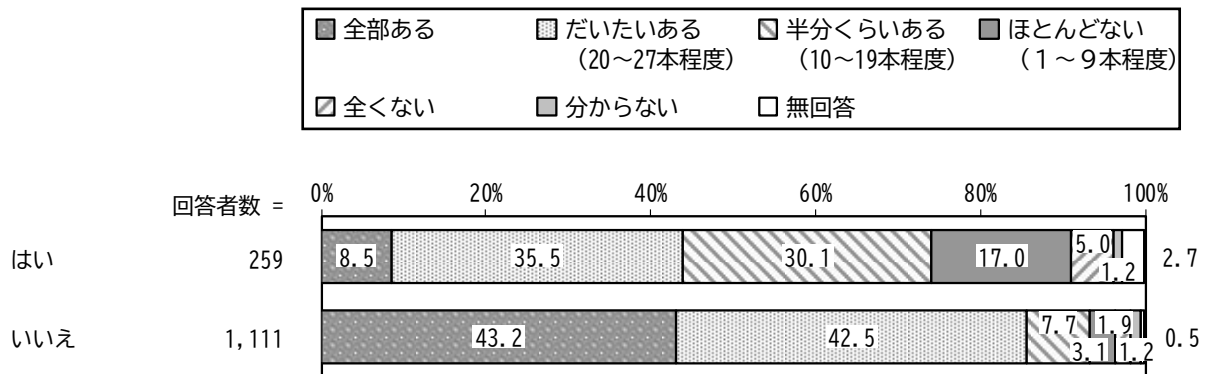
【歯みがきの回数別】

歯みがきの回数別にみると、歯みがきの頻度が高くなるにつれ「全部ある」の割合が、頻度が低くなるにつれ「半分くらいある（10～19本程度）」「ほとんどない（1～9本程度）」の割合が高くなる傾向がみられます。



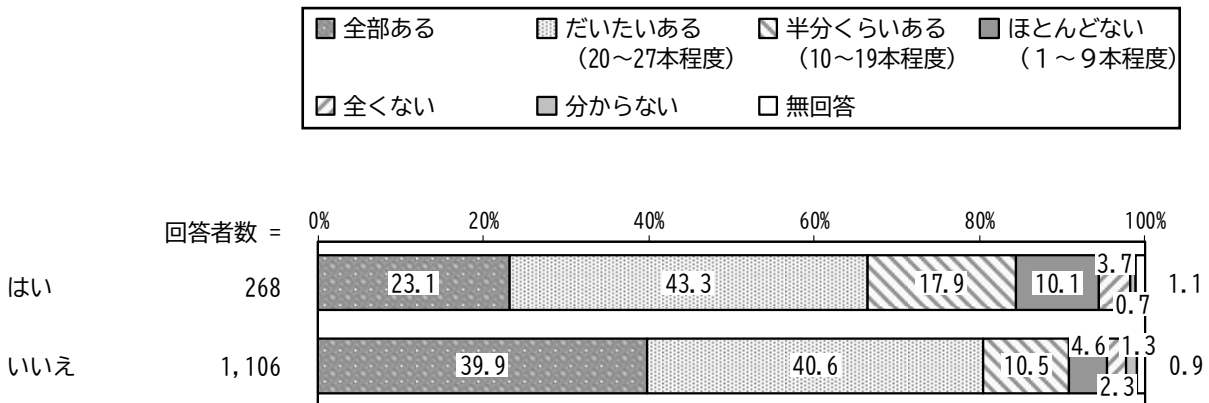
【固いものが食べにくくなったか別】

固いものが食べにくくなったか別にみると、『はい（固いものが食べにくくなった人）』で「全部ある」の割合が低く、「半分くらいある（10～19本程度）」「ほとんどない（1～9本程度）」の割合が高くなっています。



【お茶や汁物等でむせることの有無別】

お茶や汁物等でむせることの有無別にみると、『はい（むせることがある）』と回答した人で「全部ある」の割合が低く、「半分くらいある（10～19本程度）」「ほとんどない（1～9本程度）」の割合が高くなっています。

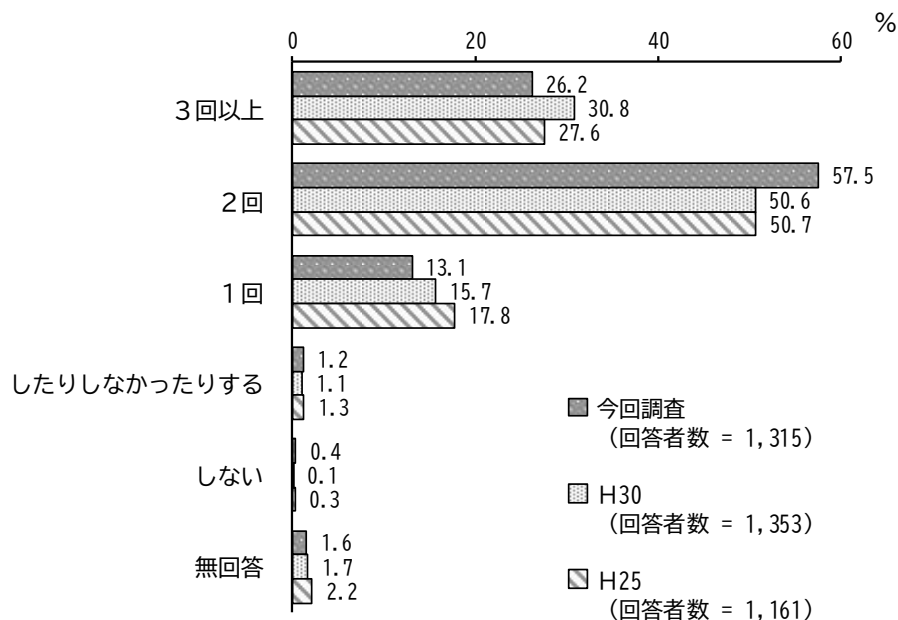


【問 71. 72 は、問 70 で「全部ある」～「ほとんどない（1～9本程度）」に○をつけた方(自分の歯が1本以上ある方)にお聞きします】

問 71 1日に何回、歯をみがきますか。

「2回」の割合が57.5%と最も高く、次いで「3回以上」の割合が26.2%、「1回」の割合が13.1%となっています。

平成30年度調査と比較すると、「2回」の割合が増加しています。

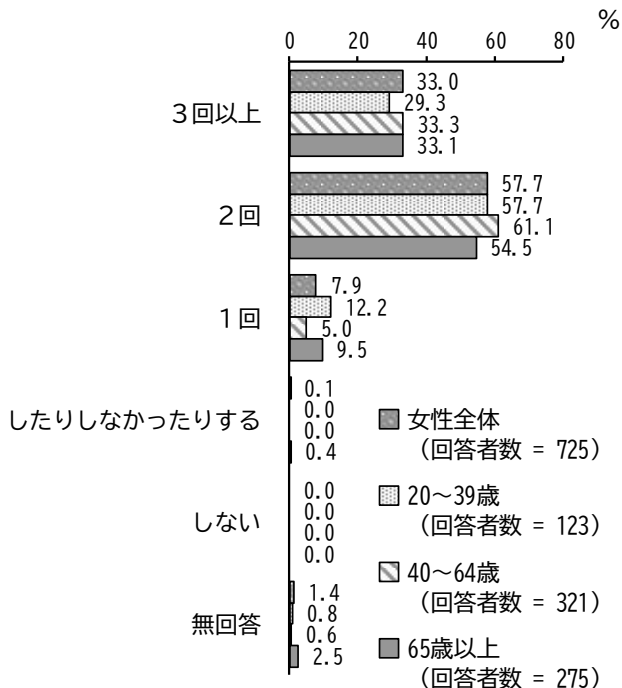
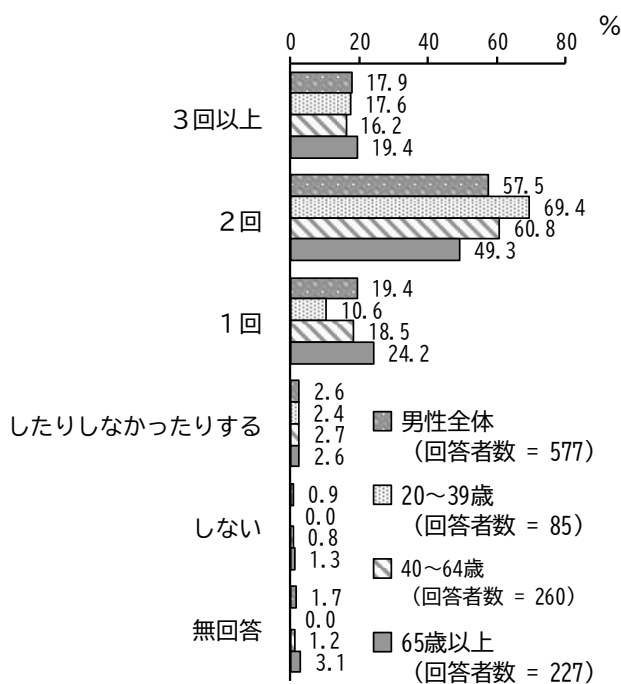


【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男性では年齢が高くなるにつれ「1回」の割合が、年齢が低くなるにつれ「2回」の割合が高くなっています。また、女性の40歳以上で「3回以上」の割合が高くなっています。

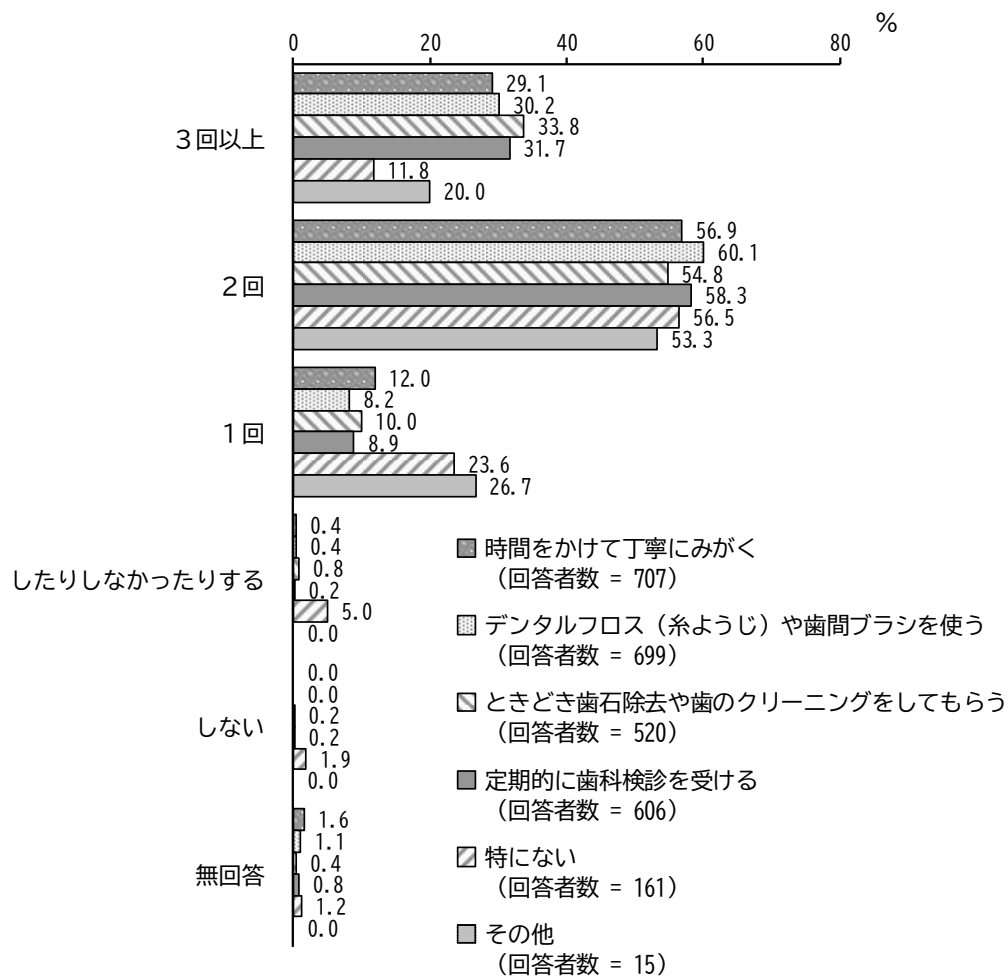
【男性】

【女性】



【歯の健康維持のために心がけていること別】

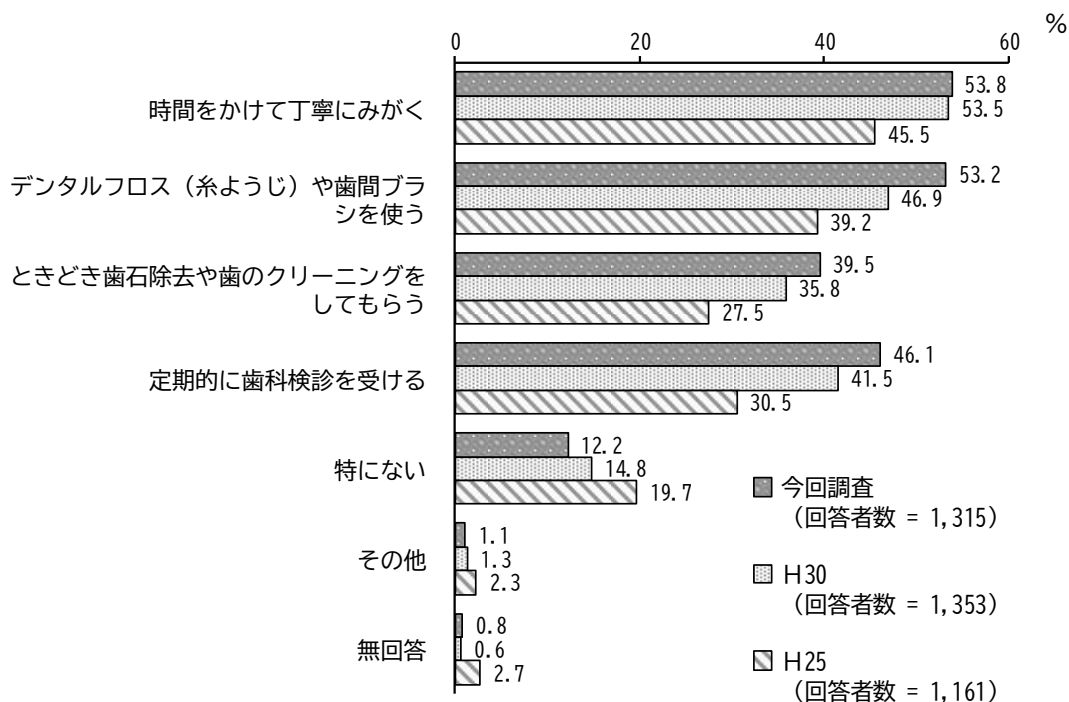
歯の健康維持のために心がけていること別にみると、『ときどき歯石除去や歯のクリーニングをしてもらう』『定期的に歯科検診を受ける』と回答した人で「3回以上」の割合が高くなっています。また、『特にない』と回答した人で「1回」「したりしなかったりする」「しない」の割合が高くなっています。



○問 72 歯の健康維持のために心がけていることは何ですか。
(あてはまるものすべてに○)

「時間をかけて丁寧にみがく」の割合が 53.8%と最も高く、次いで「デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシを使う」の割合が 53.2%、「定期的に歯科検診を受ける」の割合が 46.1%となっています。

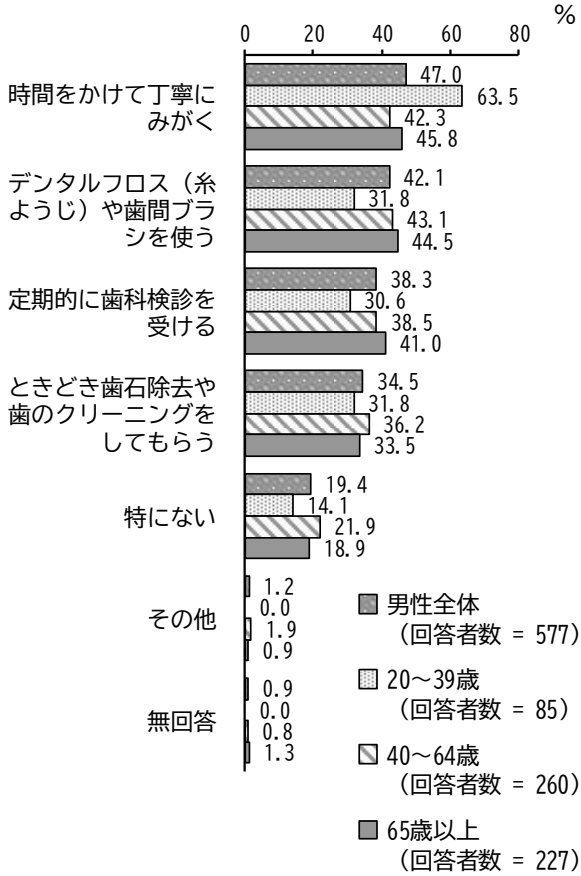
平成 25 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「特にない」を除くすべての項目の割合が増加傾向となっています。



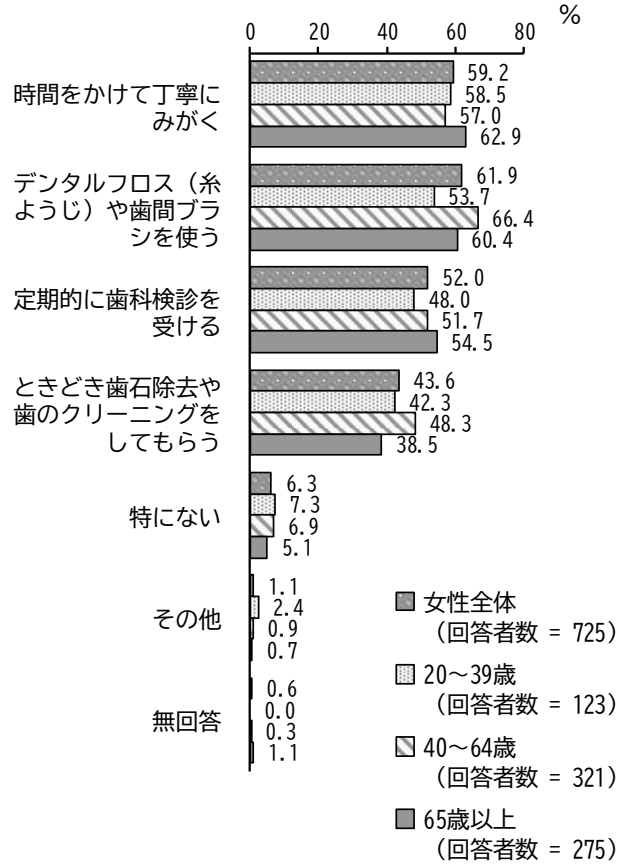
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、女性 65 歳以上で「時間をかけて丁寧にみがく」の割合が、女性 40～64 歳で「デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシを使う」の割合が高くなっています。また、男性の 40 歳以上で「特にない」の割合が高くなっています。

【男性】

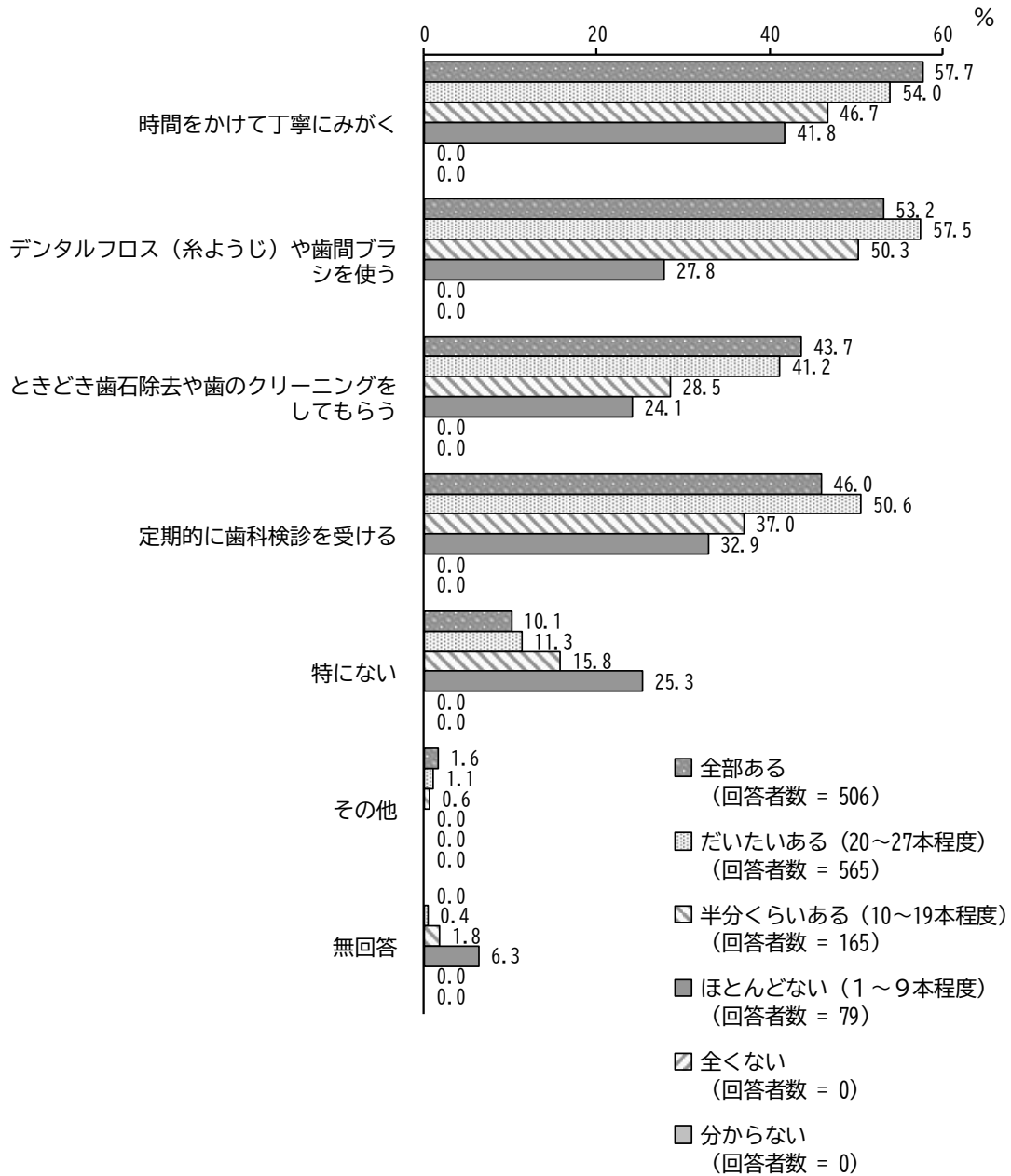


【女性】



【現在の歯の本数別】

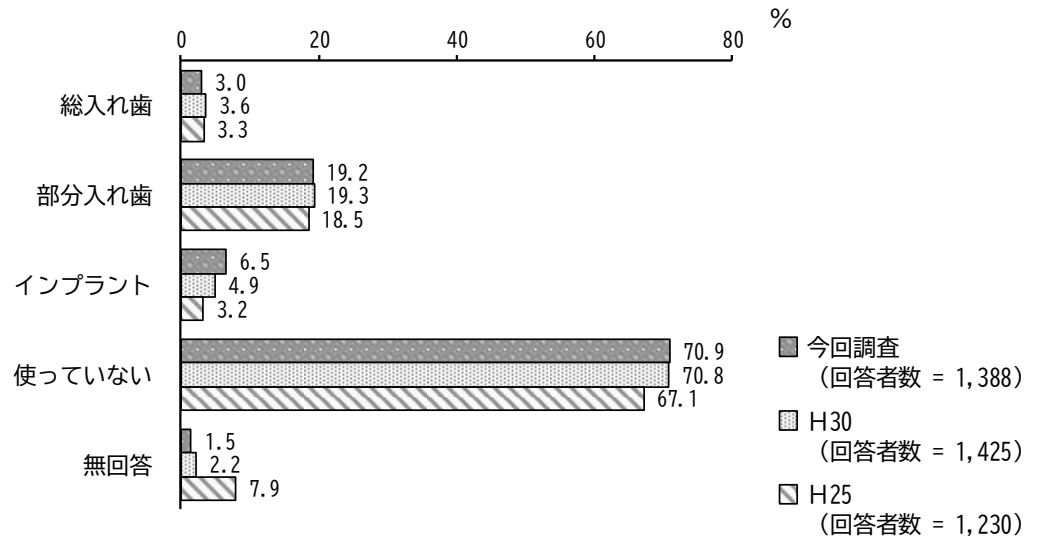
現在の歯の本数別にみると、歯の本数が多くなるにつれ「時間をかけて丁寧にみがく」「ときどき歯石除去や歯のクリーニングをしてもらう」の割合が高くなる傾向がみられます。また、歯の本数が『ほとんどない（1～9本程度）』人で「特にない」の割合が高くなっています。



問 73 あなたは現在、入れ歯・インプラントを使っていますか。
(あてはまるものすべてに○)

「使っていない」の割合が70.9%と最も高く、次いで「部分入れ歯」の割合が19.2%となっています。

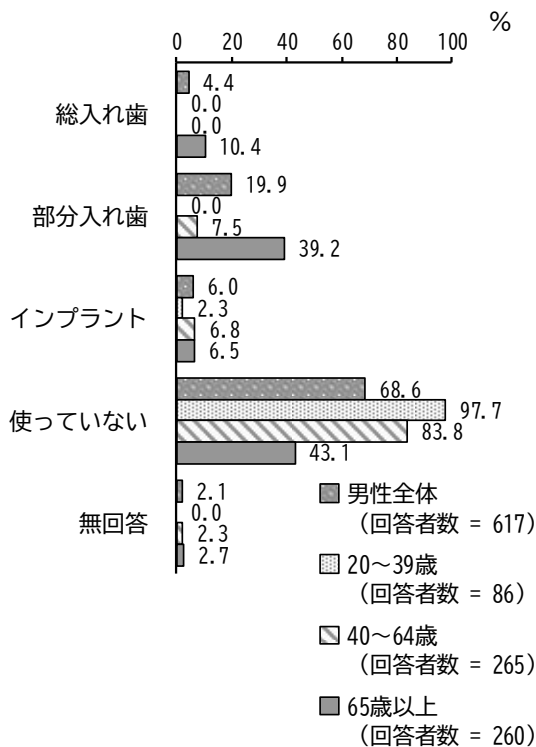
平成25年度調査、平成30年度調査と比較すると、「インプラント」の割合が増加傾向となっています。



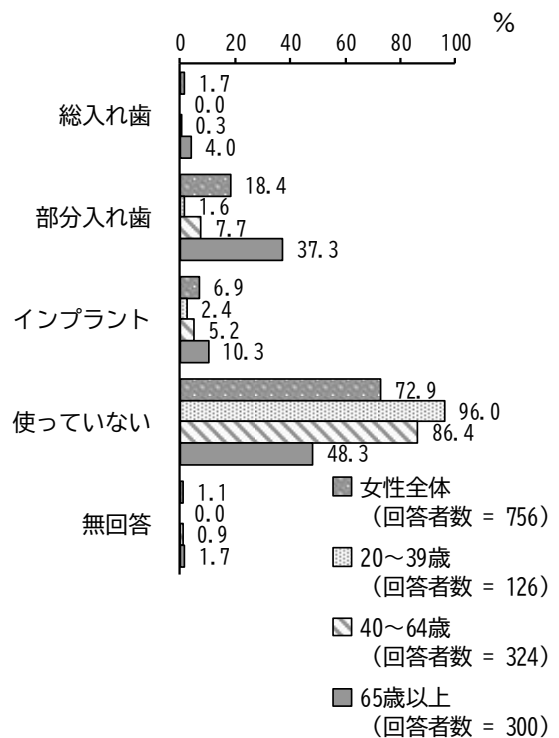
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男女とも65歳以上で「部分入れ歯」の割合が高く、約4割となっています。また、男女ともに年齢が低くなるにつれ「使っていない」の割合が高くなる傾向がみられます。

【男性】



【女性】

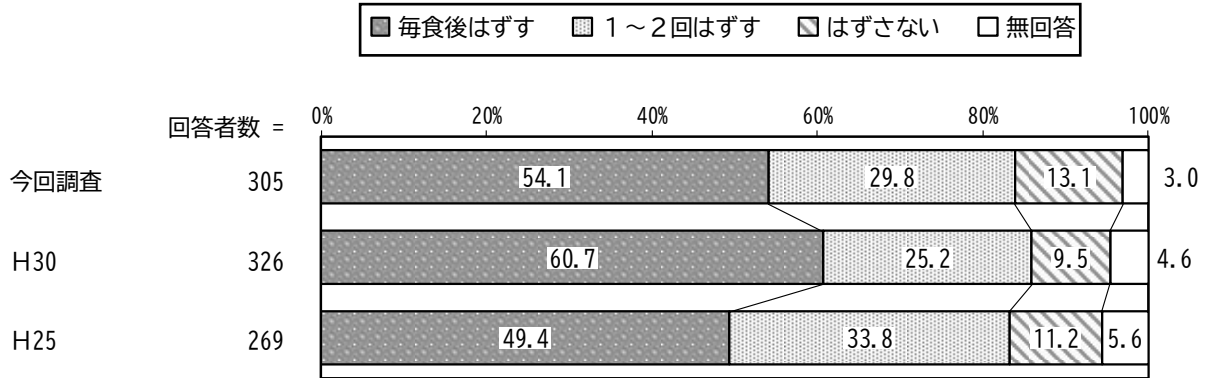


【問 73 で「総入れ歯」または「部分入れ歯」に○をつけた方（入れ歯を使っている方）にお聞きします】

問 74 食後の入れ歯の手入れのとき、入れ歯をはずしますか。

「毎食後はずす」の割合が 54.1%と最も高く、次いで「1～2回はずす」の割合が 29.8%、「はずさない」の割合が 13.1%となっています。

平成 30 年度調査と比較すると、「毎食後はずす」の割合が減少しています。

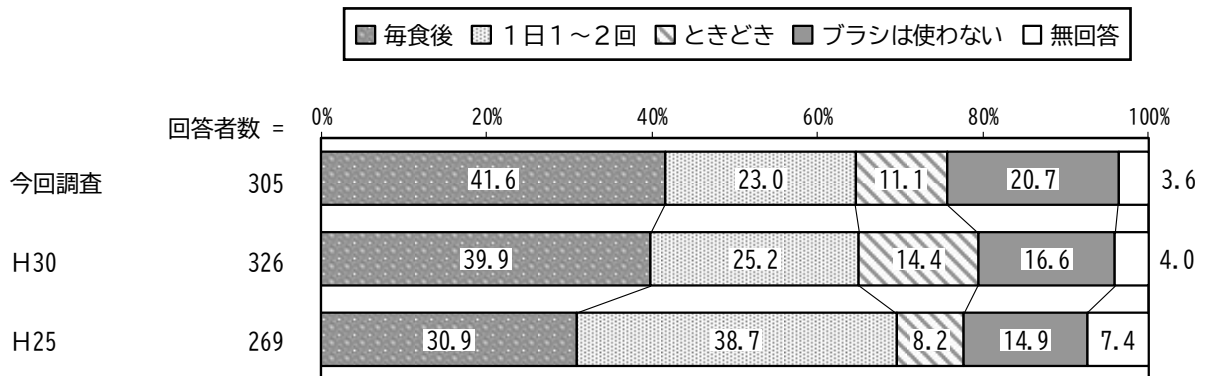


【問 73 で「総入れ歯」または「部分入れ歯」に○をつけた方（入れ歯を使っている方）にお聞きします】

問 75 入れ歯をブラシで洗っていますか。

「毎食後」の割合が 41.6%と最も高く、次いで「1日1～2回」の割合が 23.0%、「ブラシは使わない」の割合が 20.7%となっています。

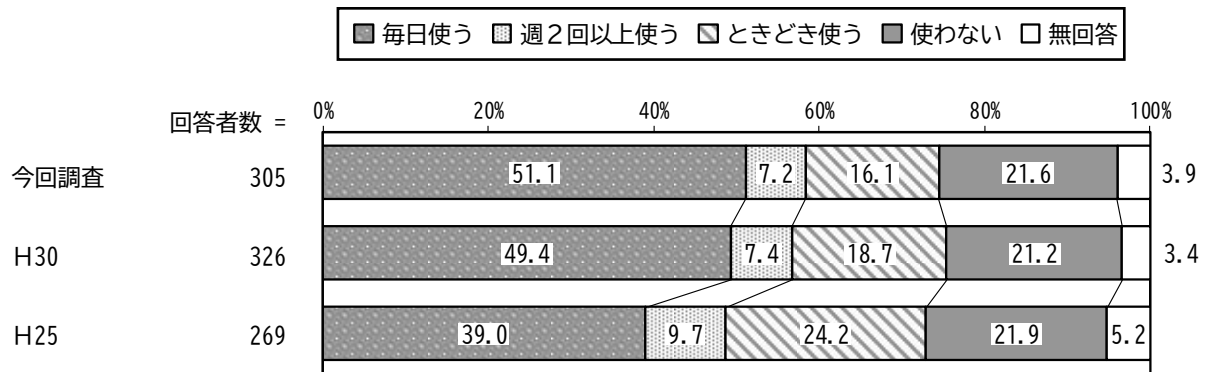
平成 25 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、「毎食後」「ブラシは使わない」の割合が増加し、「1日1～2回」の割合が減少する傾向がみられます。



【問 73 で「総入れ歯」または「部分入れ歯」に○をつけた方（入れ歯を使っている方）にお聞きします】

問 76 入れ歯洗浄剤を使っていますか。

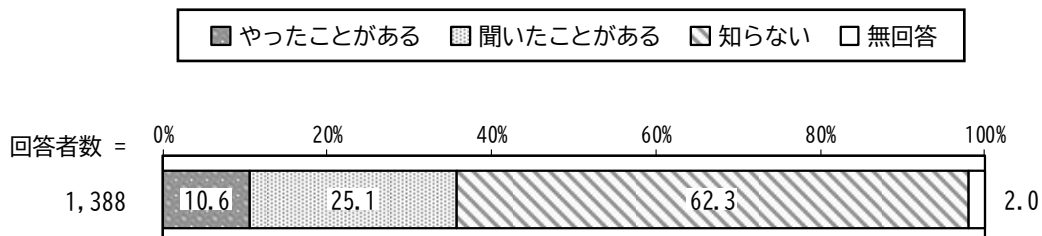
「毎日使う」の割合が 51.1%と最も高く、次いで「使わない」の割合が 21.6%、「ときどき使う」の割合が 16.1%となっています。



問 77 次のことを行ったり、聞いたことがありますか。
 (それぞれあてはまるもの1つに○)

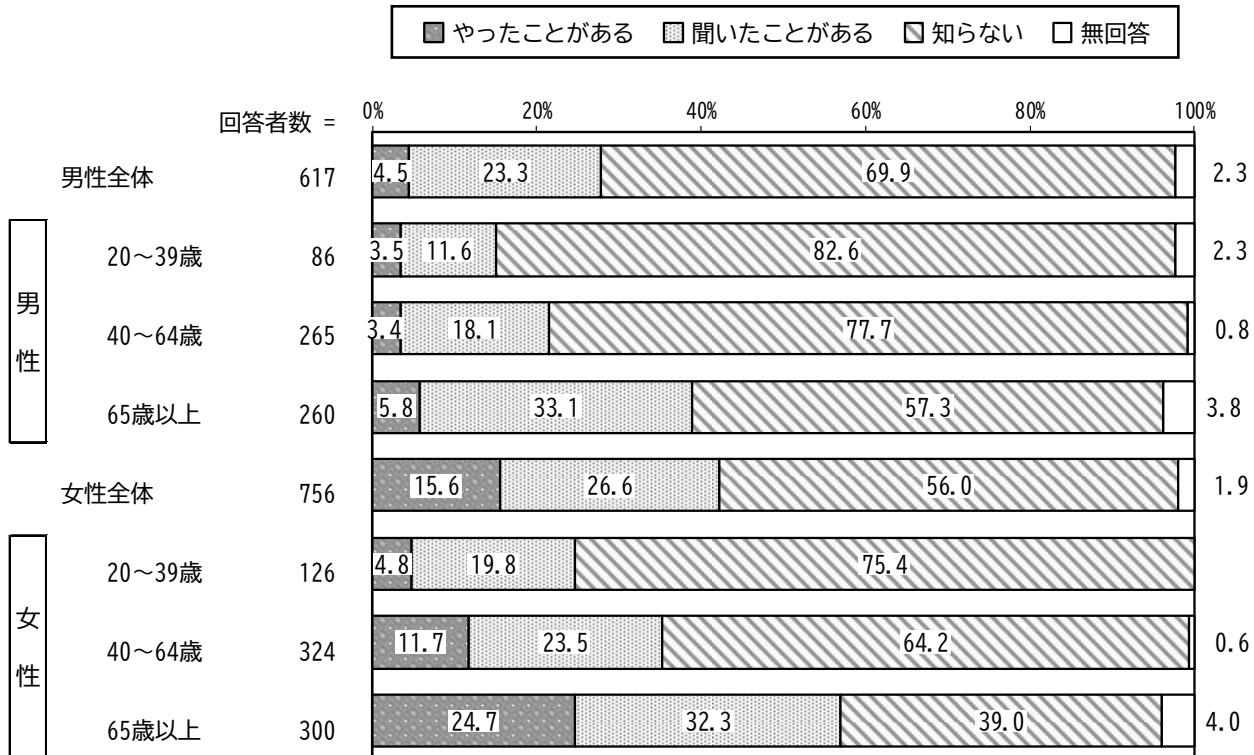
【お口の健口（けんこう）体操】

「知らない」の割合が62.3%と最も高く、次いで「聞いたことがある」の割合が25.1%、「やったことがある」の割合が10.6%となっています。



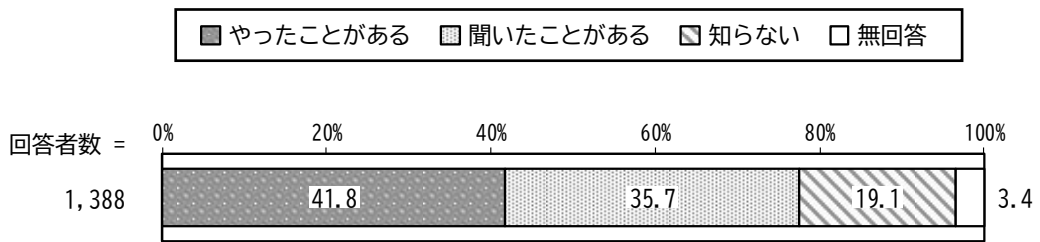
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男女とも年齢が高くなるにつれ「聞いたことがある」の割合が、年齢が低くなるにつれ「知らない」の割合が高くなる傾向がみられます。また、女性65歳以上で「やったことがある」の割合が高くなっています。



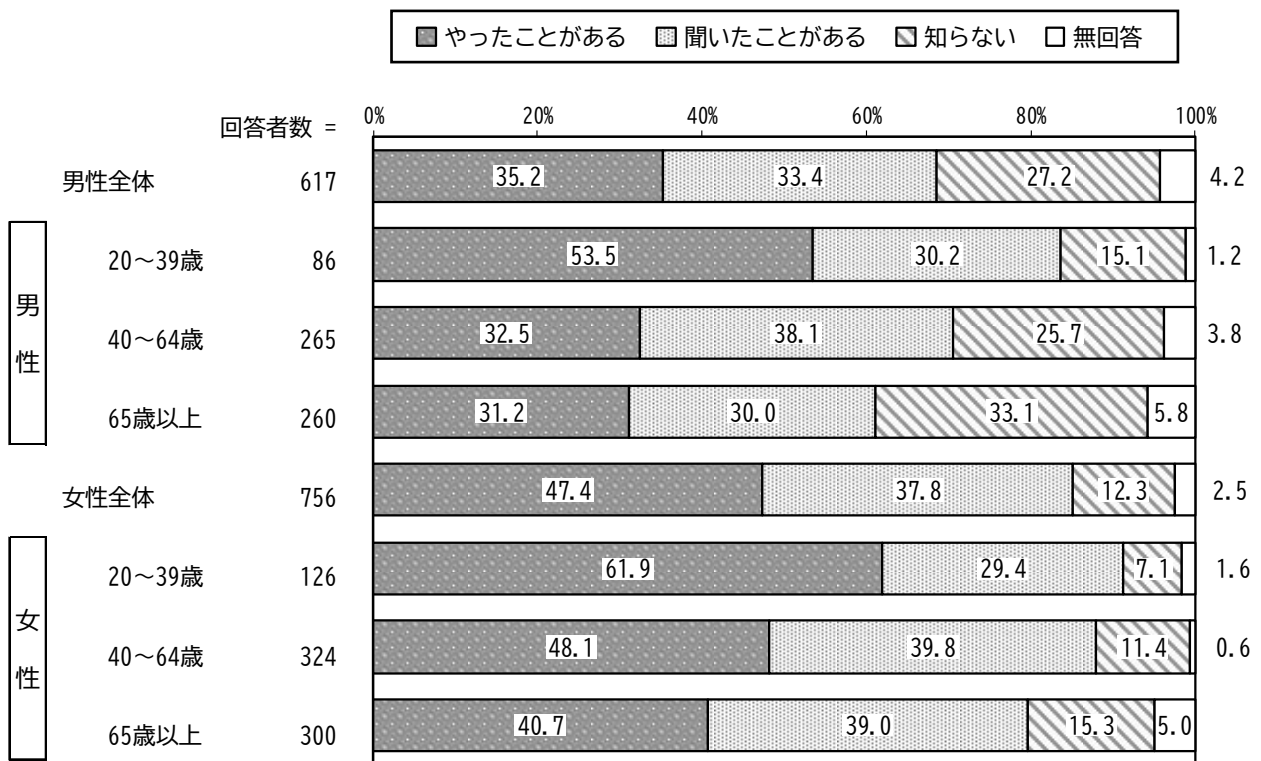
【舌みがき】

「やったことがある」の割合が41.8%と最も高く、次いで「聞いたことがある」の割合が35.7%、「知らない」の割合が19.1%となっています。



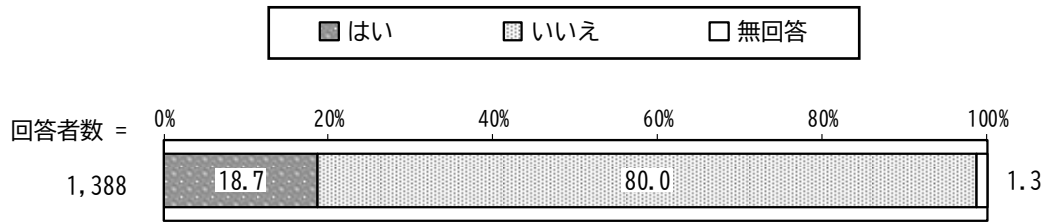
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男女とも年齢が低くなるにつれ「やったことがある」の割合が高くなる傾向がみられ、特に女性 20～39 歳で約6割となっています。また、男女とも年齢が高くなるにつれ「知らない」の割合が高くなる傾向がみられ、特に男性 65 歳以上で約3割となっています。



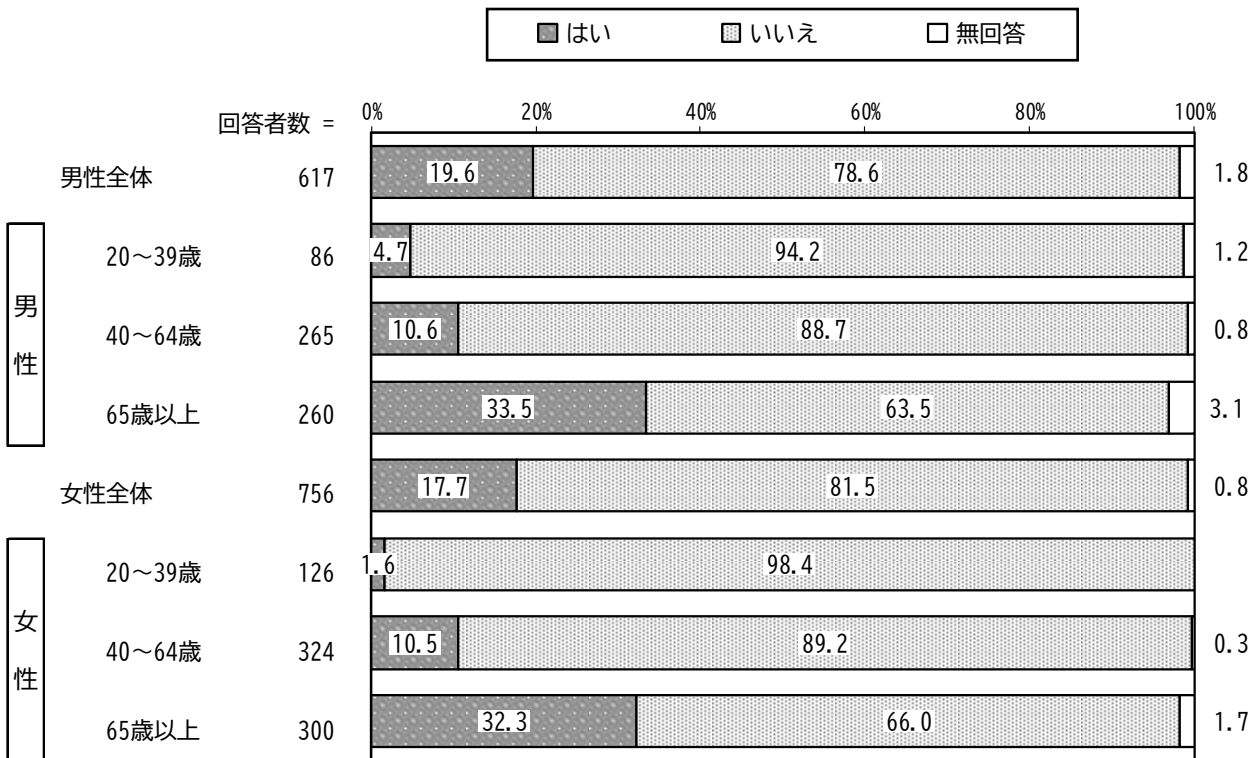
問 78 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。

「はい」の割合が18.7%、「いいえ」の割合が80.0%となっています。



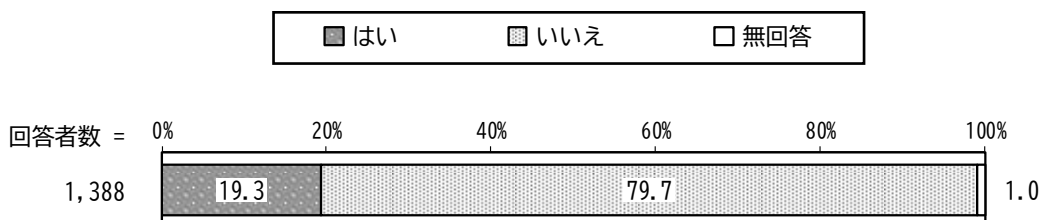
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男女とも年齢が高くなるにつれ「はい」の割合が高くなる傾向がみられ、男女とも65歳以上で3割を超えています。



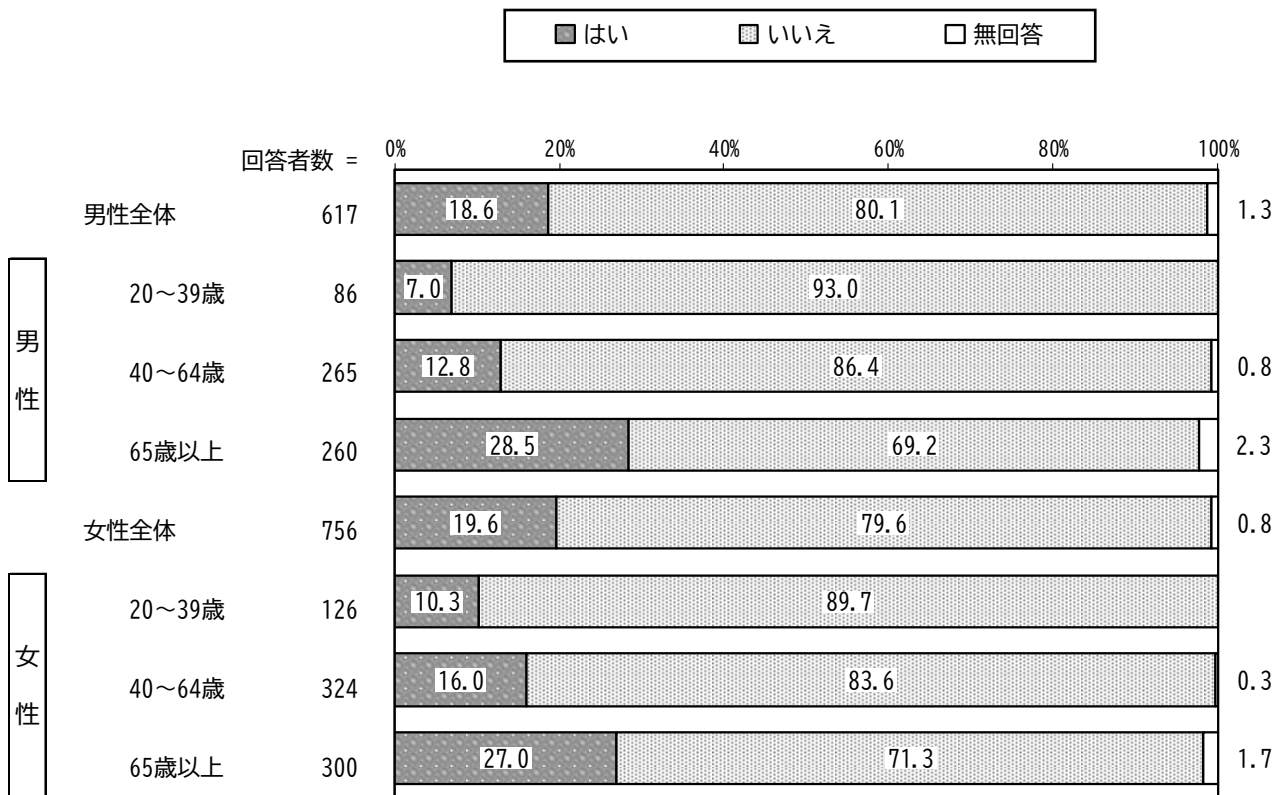
問 79 お茶や汁物等でむせることがありますか。

「はい」の割合が19.3%、「いいえ」の割合が79.7%となっています。



【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男女とも年齢が高くなるにつれ「はい」の割合が高くなる傾向がみられ、65歳以上で約3割となっています。

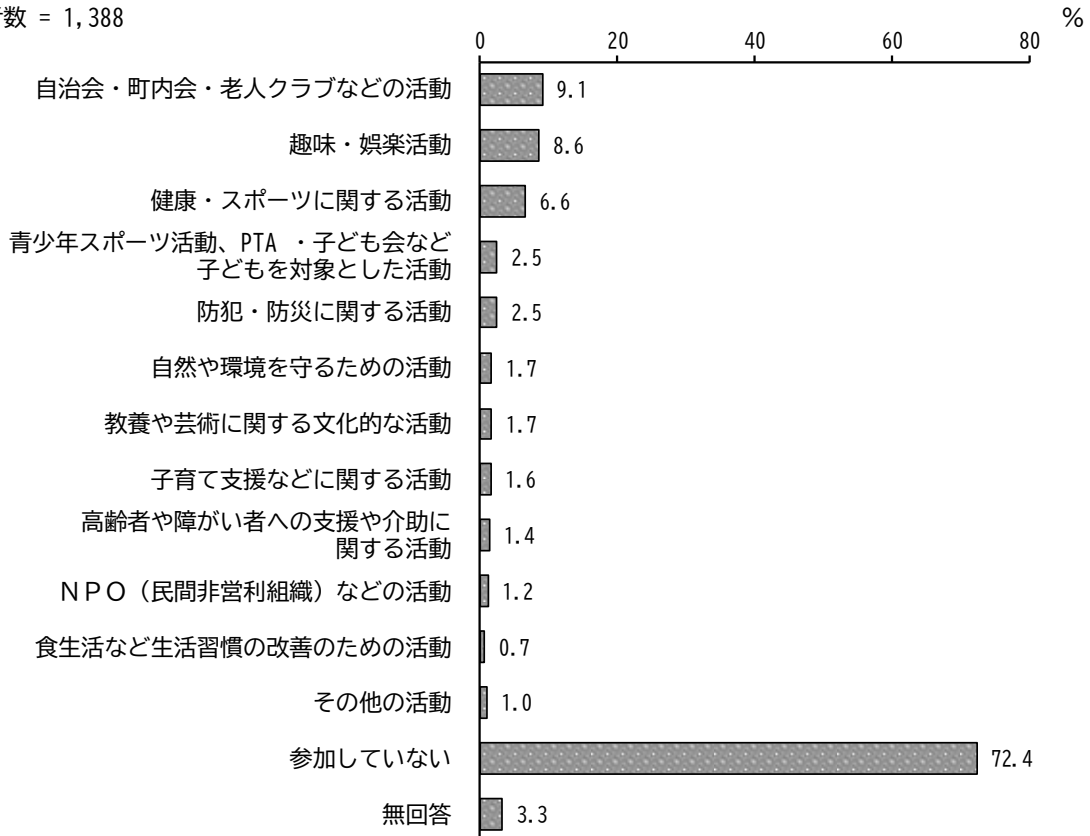


(7) 地域での活動やかかわりについて

問 80 あなたの地域におけるボランティア活動や趣味のグループの参加状況について、お聞きします。参加している場合はどのような活動内容ですか。
(あてはまるものすべてに○、ただし、参加していない場合は「参加していない」をお選びください。)

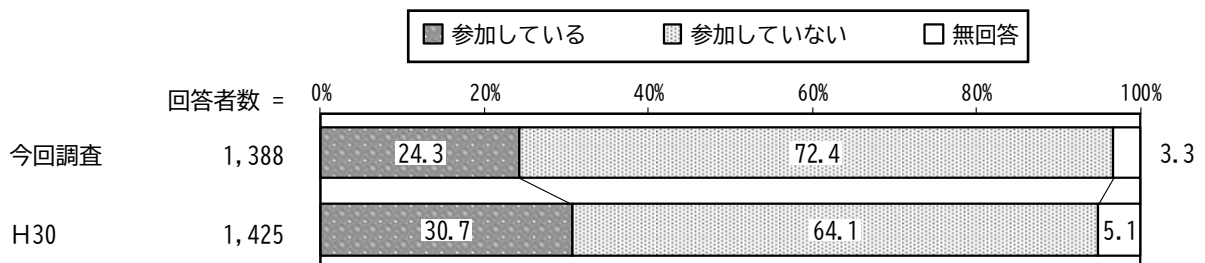
「参加していない」の割合が72.4%と最も高くなっています。

回答者数 = 1,388

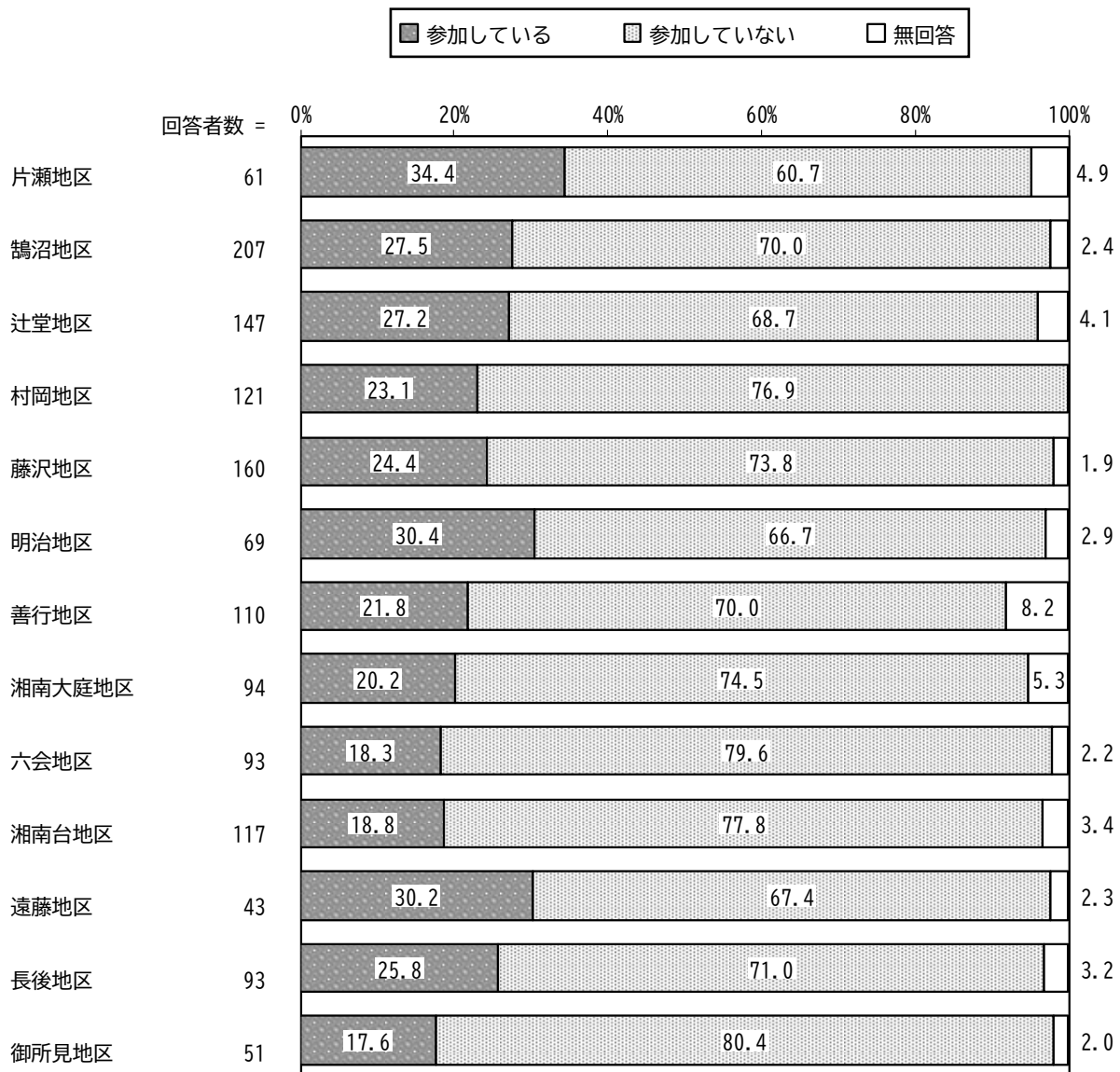


【経年比較】

平成30年度調査と比較すると、「参加していない」の割合が増加しています。



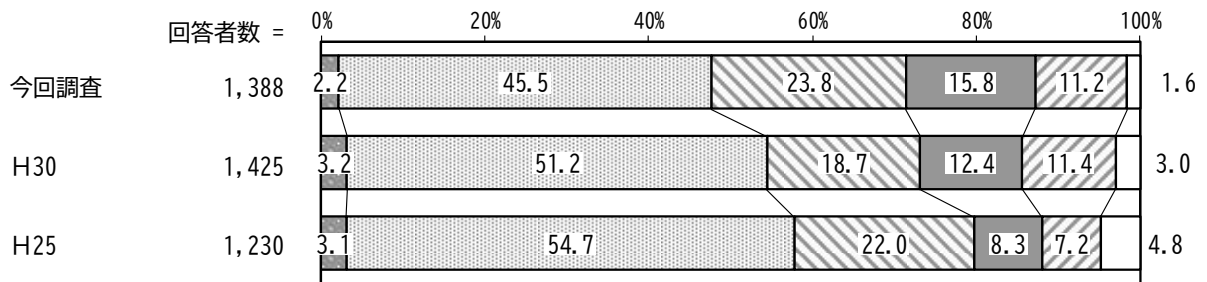
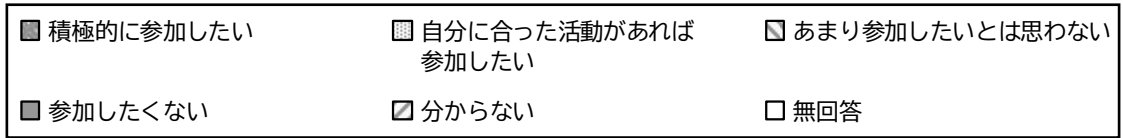
【地区別】



問 81 今後、地域での活動に参加したいと思いますか。

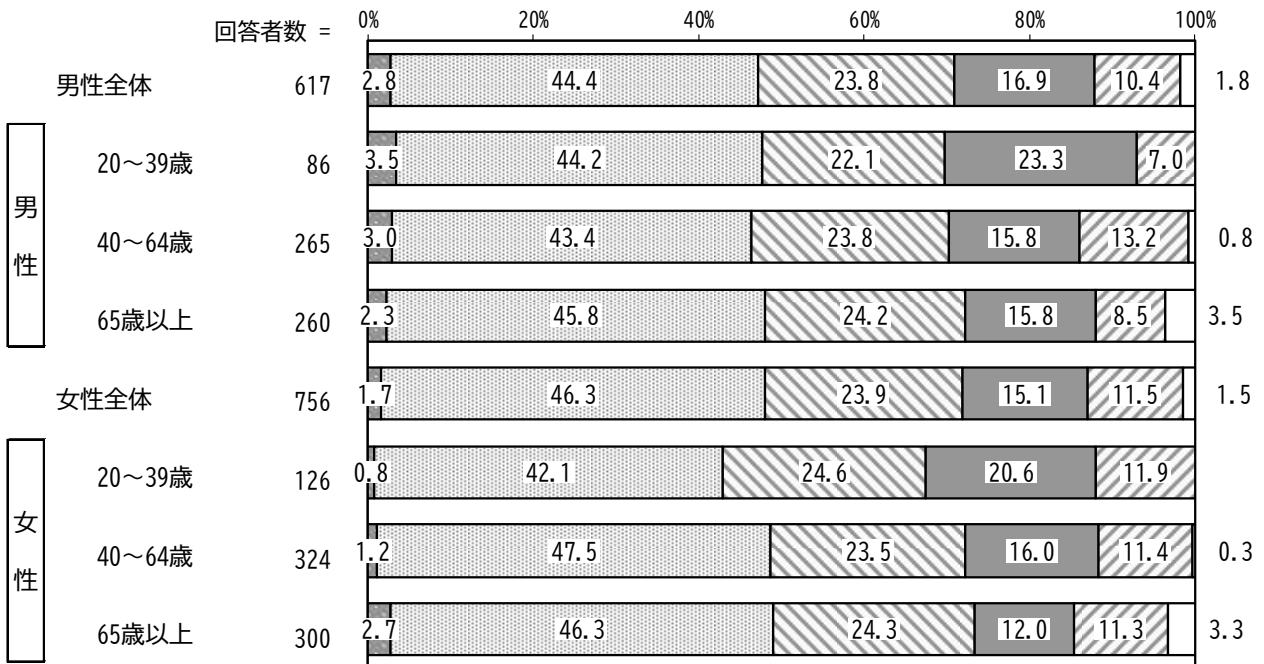
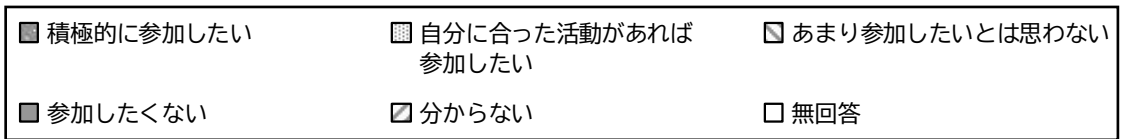
「自分に合った活動があれば参加したい」の割合が45.5%と最も高く、次いで「あまり参加したいとは思わない」の割合が23.8%、「参加したくない」の割合が15.8%となっています。

平成25年度調査、平成30年度調査と比較すると、「積極的に参加したい」と「自分に合った活動があれば参加したい」をあわせた“参加したい”の割合が減少傾向となっています。



【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男女とも年齢が低くなるにつれ「参加したくない」の割合が高くなる傾向がみられ、20～39歳で約2割となっています。

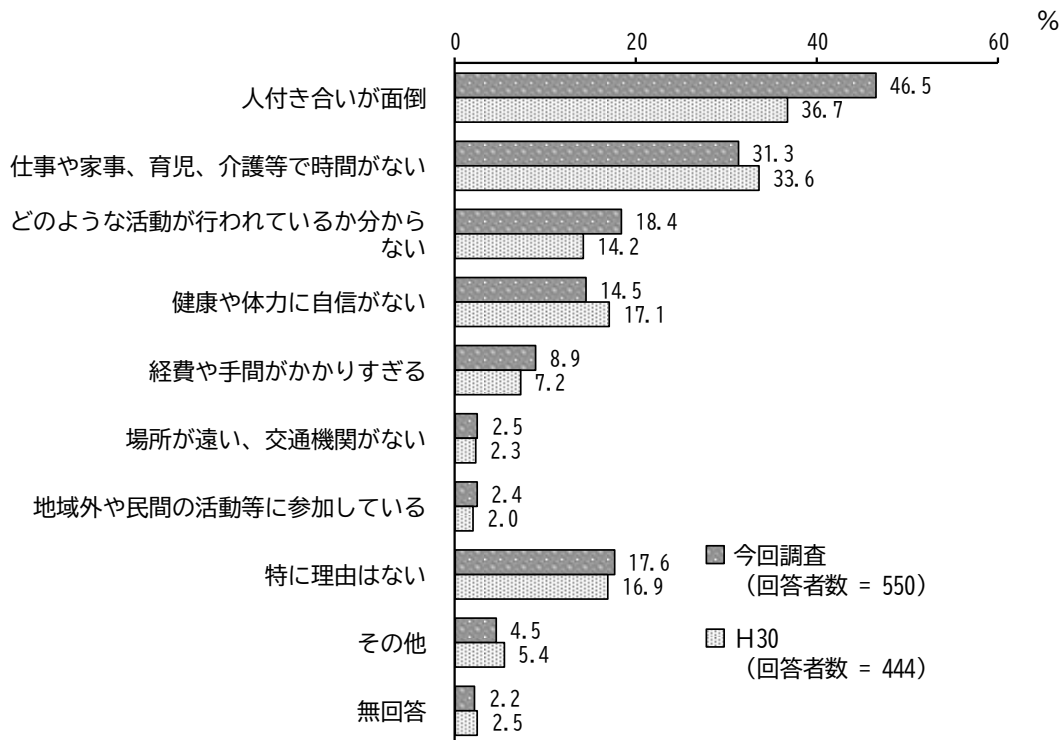


【問 81 で「あまり参加したいとは思わない」または「参加したくない」に○をつけた方にお聞きします】

問 82 あまり参加したいとは思わない、もしくは参加したくない理由は何ですか。
(あてはまるものすべてに○)

「人付き合いが面倒」の割合が 46.5%と最も高く、次いで「仕事や家事、育児、介護等で時間がない」の割合が 31.3%、「どのような活動が行われているか分からない」の割合が 18.4%となっています。

平成 30 年度調査と比較すると、「人付き合いが面倒」の割合が増加しています。

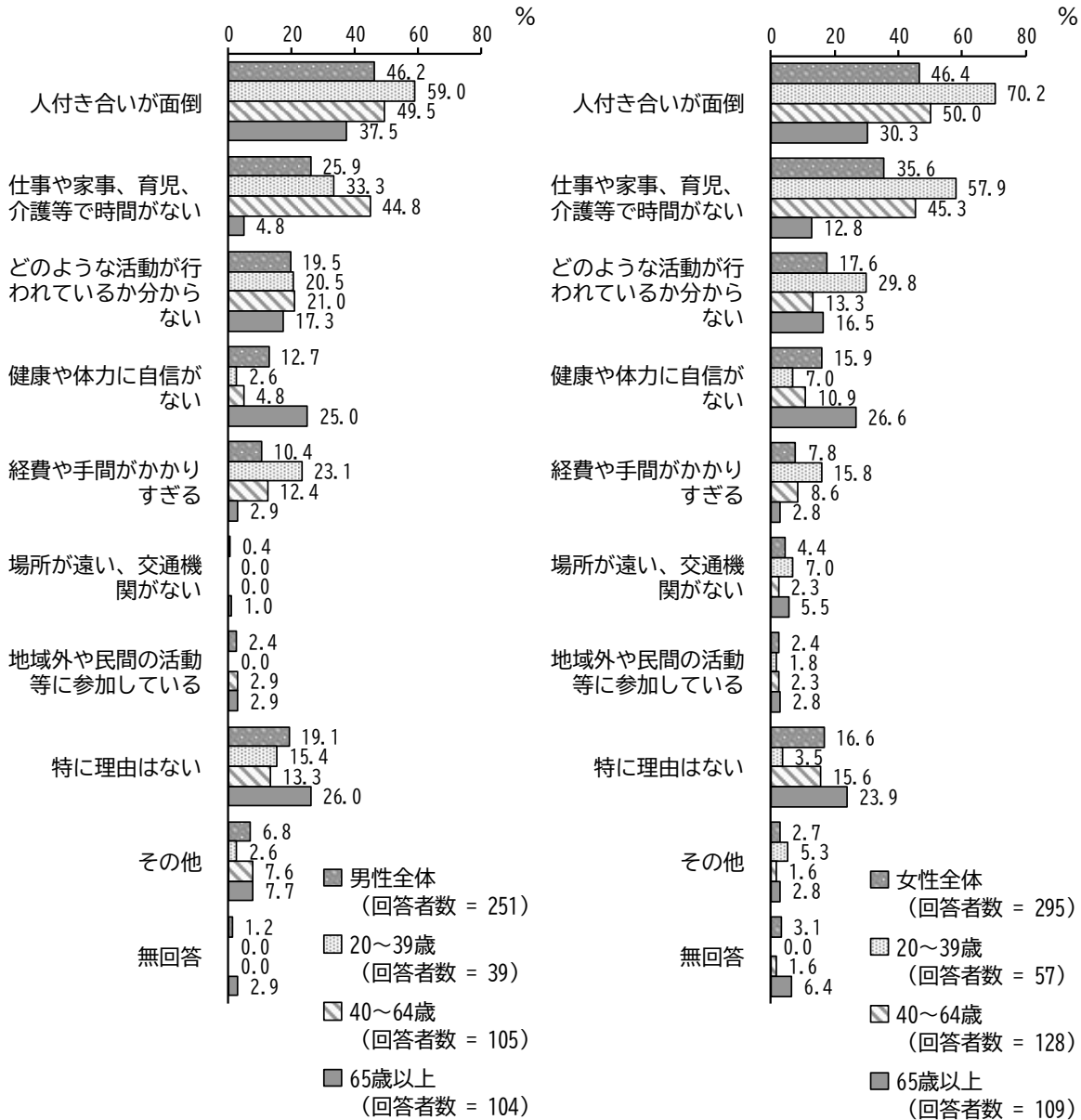


【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男女とも年齢が低くなるにつれ「人付き合いが面倒」「経費や手間がかかりすぎる」の割合が、年齢が高くなるにつれ「健康や体力に自信がない」の割合が高くなる傾向がみられます。また、男性 20～39 歳で「経費や手間がかかりすぎる」の割合が、女性 20～39 歳で「どのような活動が行われているか分からない」の割合が高くなっています。

【男性】

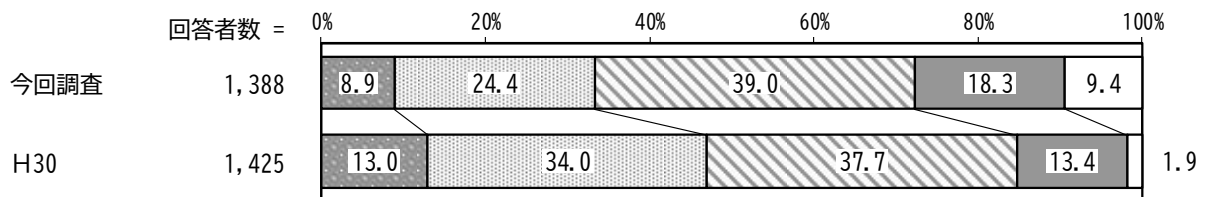
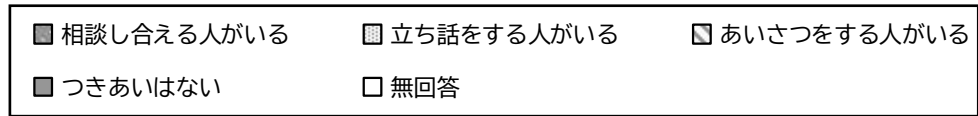
【女性】



問 83 あなたは、地域の人との程度かかわりを持っていますか。

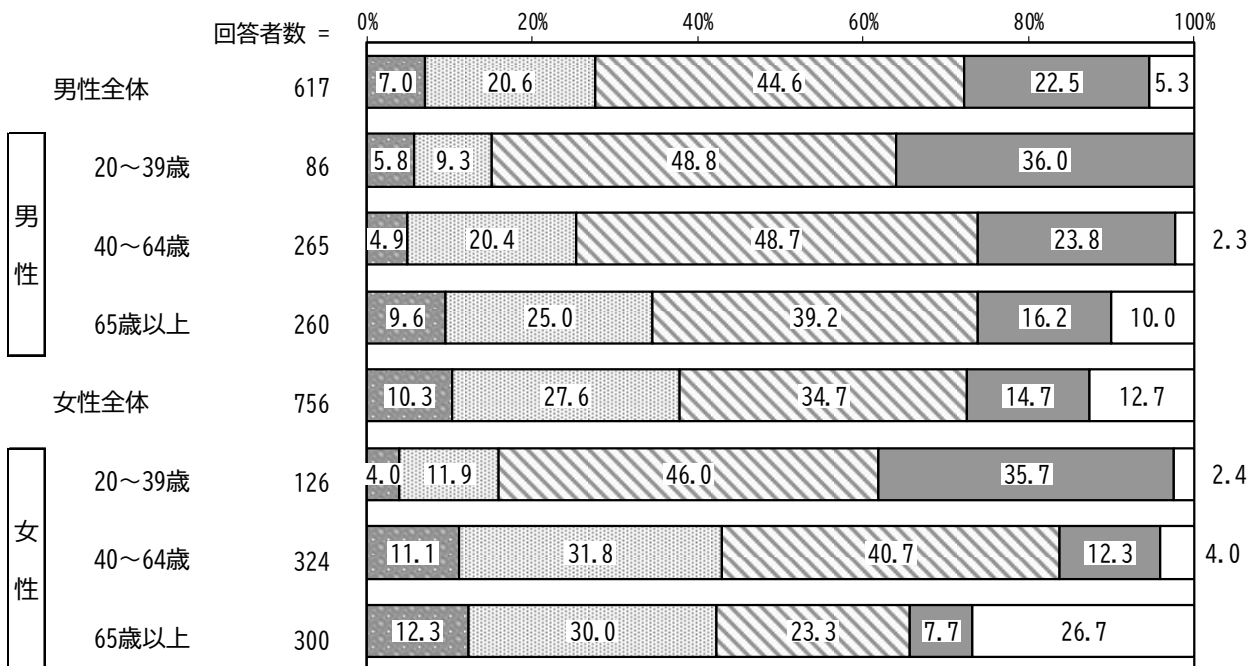
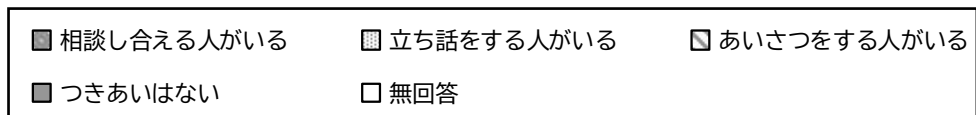
「あいさつをする人がいる」の割合が 39.0%と最も高く、次いで「立ち話をする人がいる」の割合が 24.4%、「つきあいはない」の割合が 18.3%となっています。

平成 30 年度調査と比較すると、「相談し合える人がいる」の割合が減少し、「あいさつをする人がいる」「つきあいはない」の割合が増加しています。

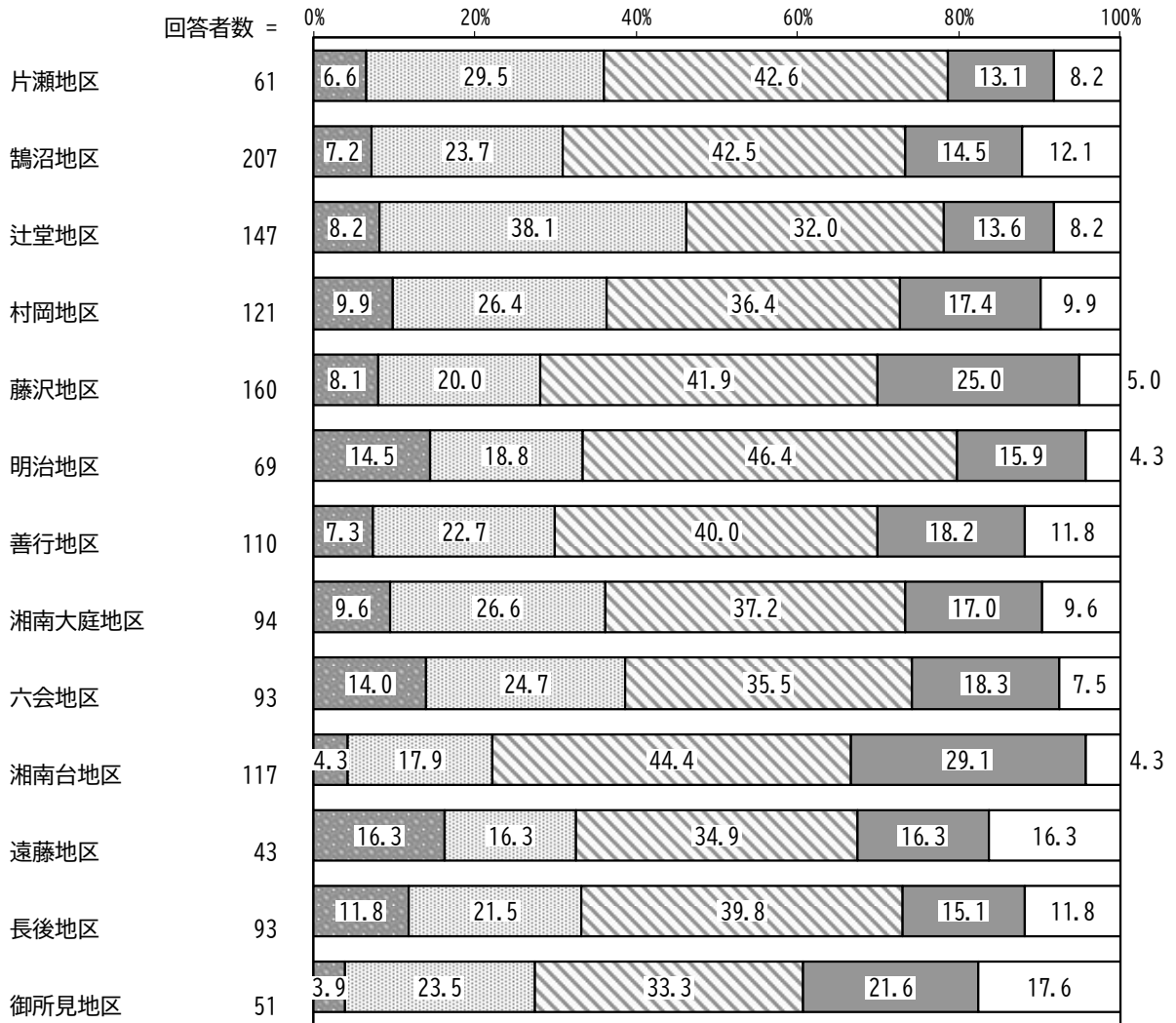
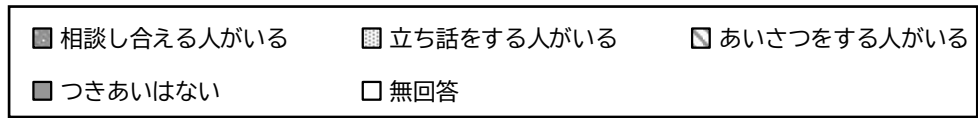


【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、女性で年齢が高くなるにつれ「相談し合える人がいる」の割合が、男性で年齢が高くなるにつれ「立ち話をする人がいる」の割合が高くなる傾向がみられます。また、男女とも年齢が低くなるにつれ「つきあいはない」の割合が高くなる傾向がみられます。



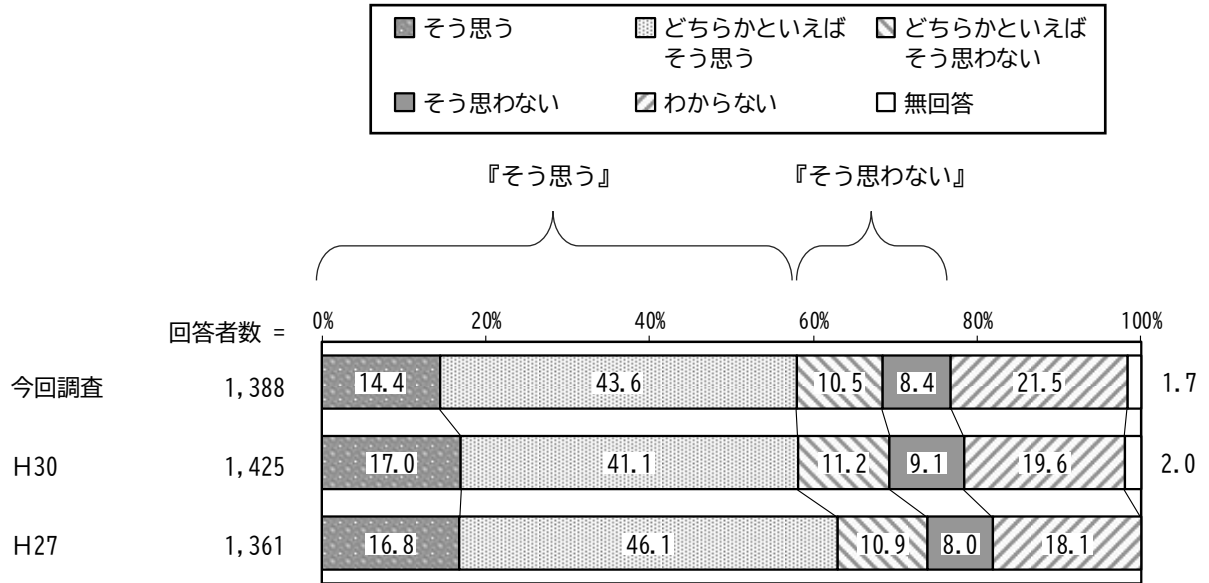
【地区別】



問 84 あなたのお住まいの地域は、困ったときに助け合い、支えあうと思いますか。

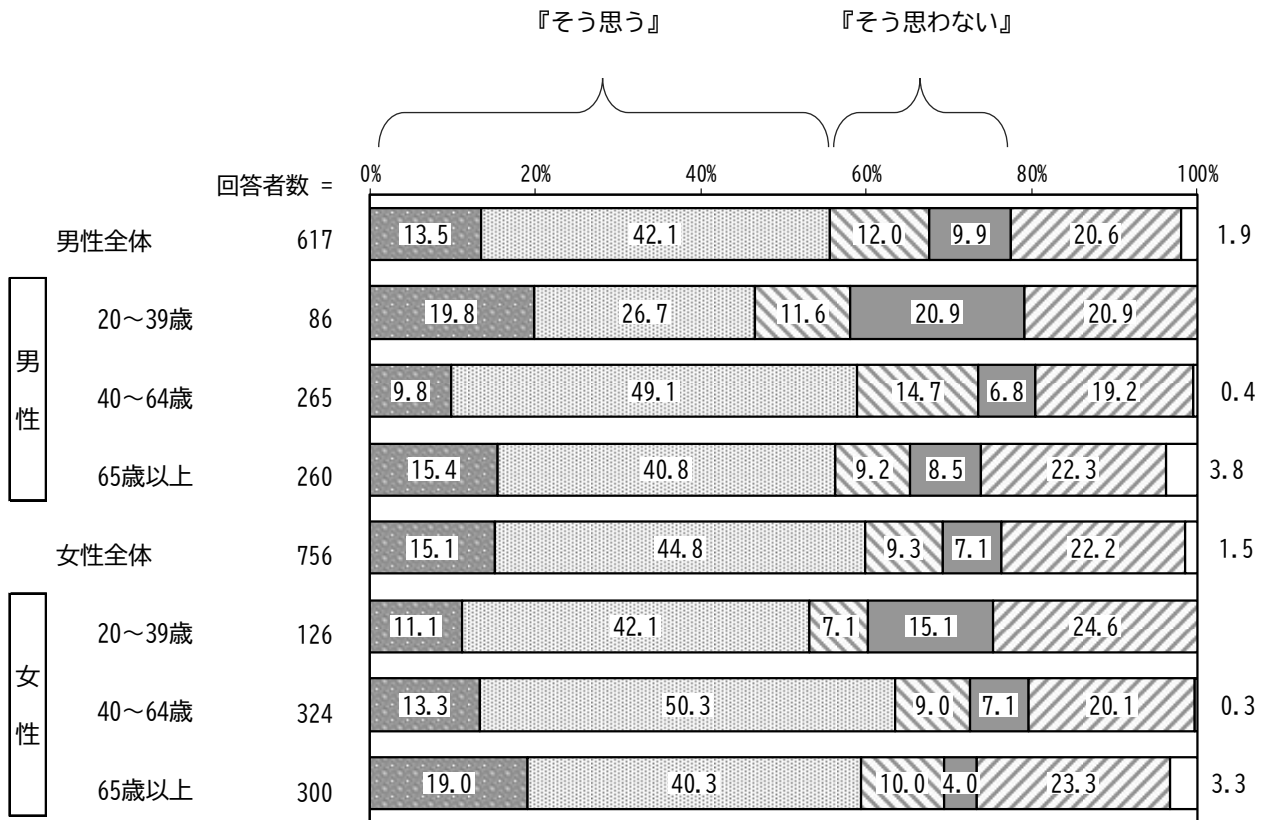
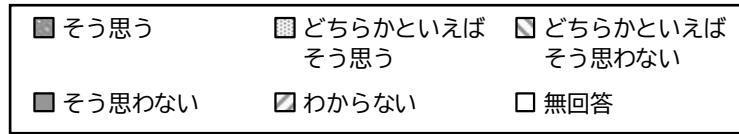
「どちらかといえばそう思う」の割合が 43.6%と最も高く、次いで「わからない」の割合が 21.5%、「そう思う」の割合が 14.4%となっています。「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」をあわせた“困ったときに助け合い、支えあうと思う”の割合は 58.0%となっています。

平成 27 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、“困ったときに助け合い、支えあうと思う”は平成 30 年度以降、減少しています。また、「わからない」が増加傾向となっています。



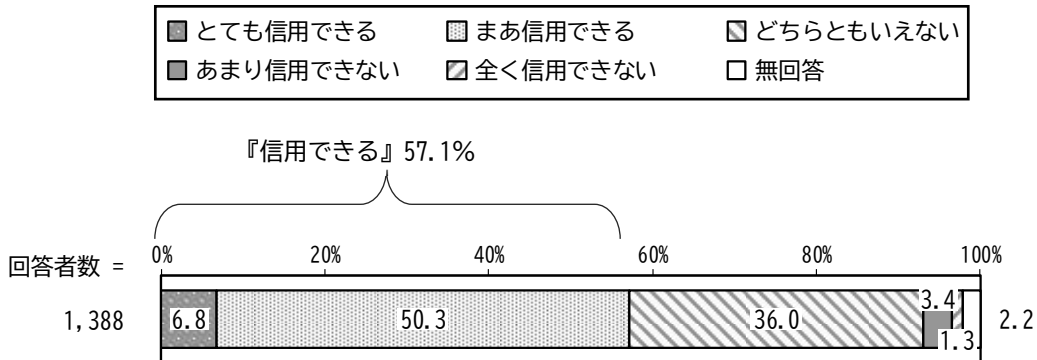
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、女性 40～64 歳で“困ったときに助け合い、支えあうと思う”の割合が高くなっています。また、男性 20～39 歳で「そう思わない」の割合が高くなっています。



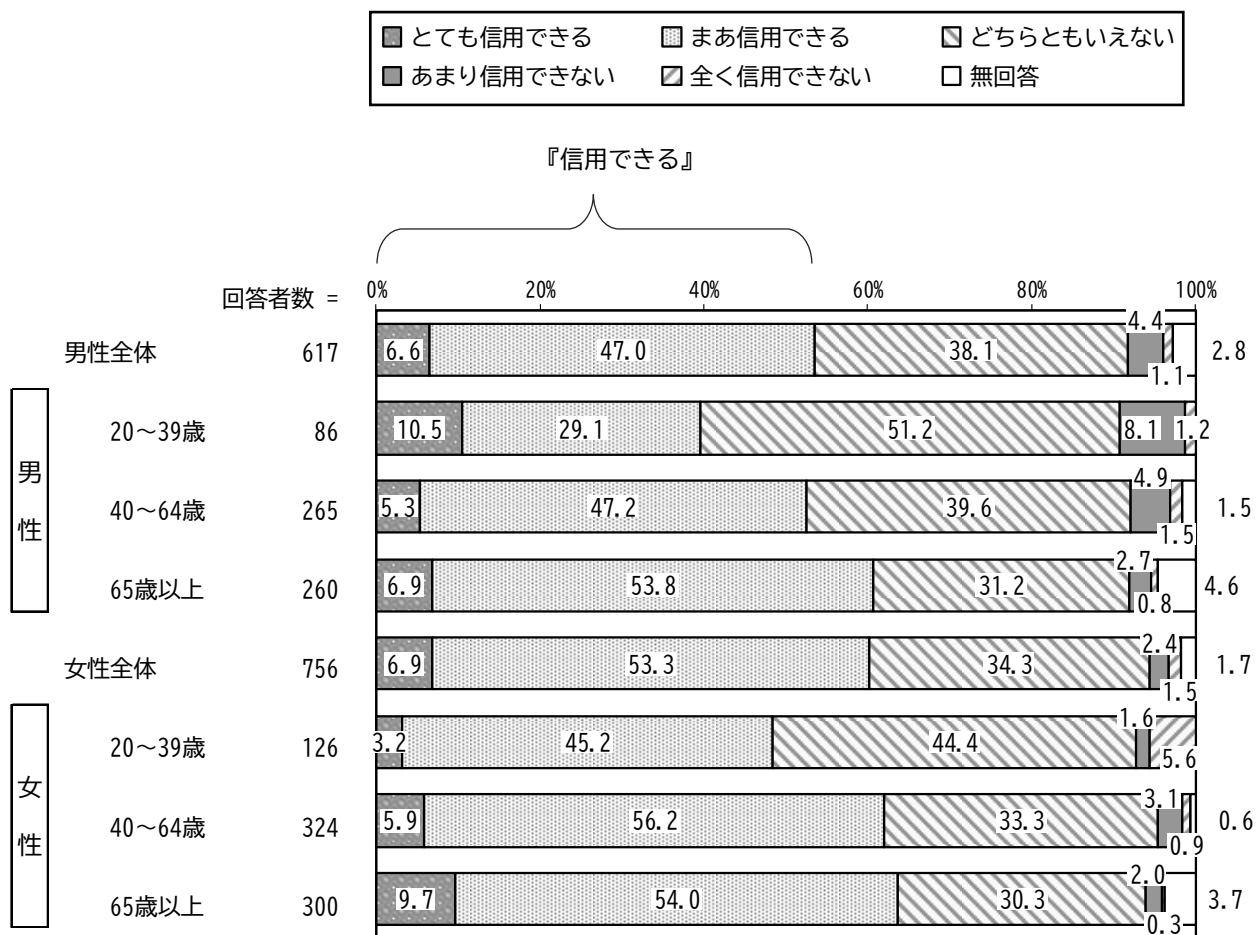
問 85 あなたの地域の人々は、一般的に信用できると思いますか。
 (あてはまるもの1つに○)

「まあ信用できる」の割合が 50.3%と最も高く、次いで「どちらともいえない」の割合が 36.0% となっています。「とても信用できる」と「まあ信用できる」をあわせた“信用できる”の割合は 57.1%となっています。

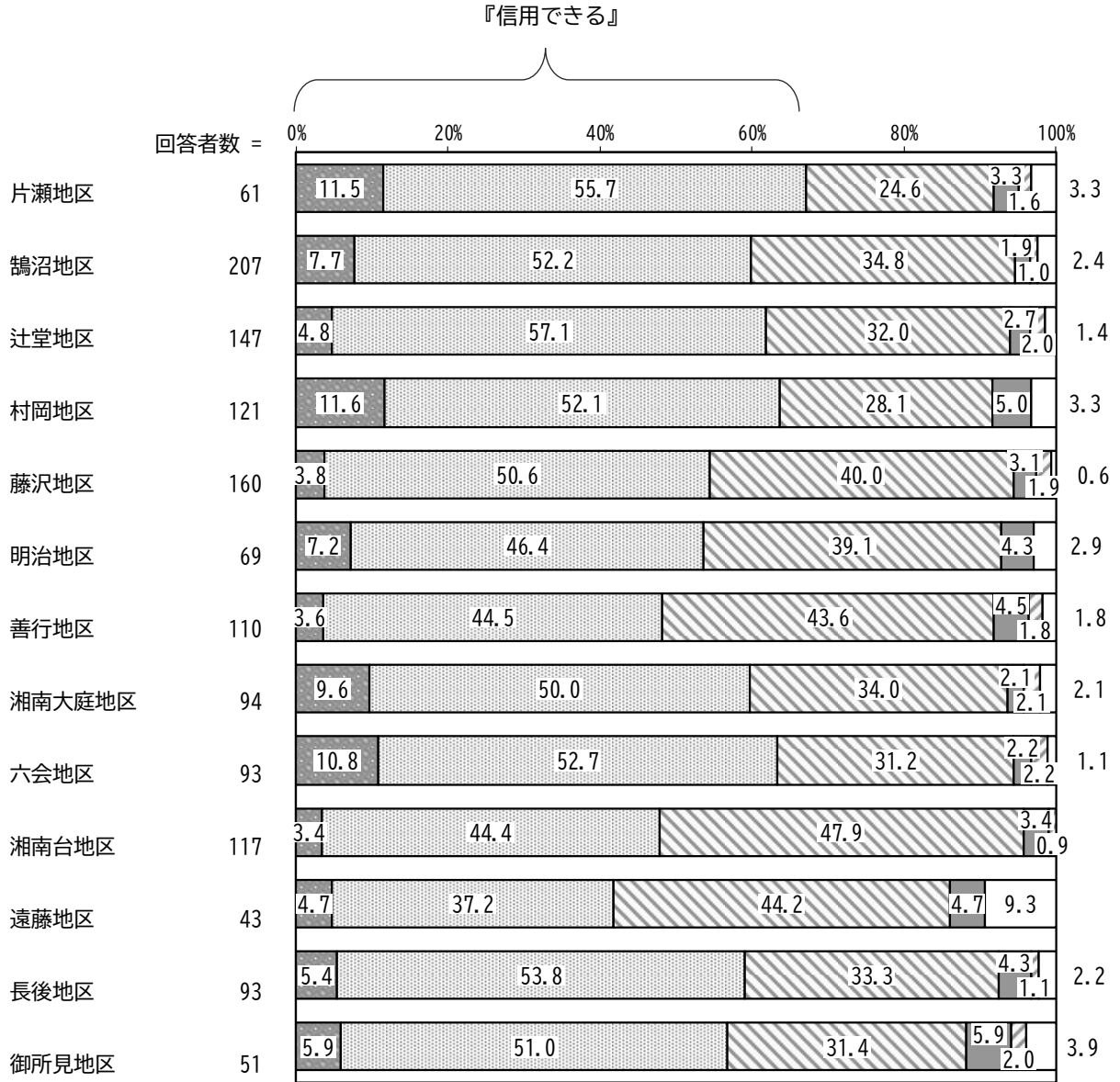
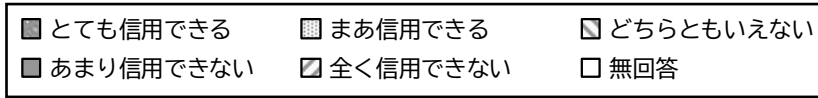


【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男女とも年齢が高くなるにつれ“信用できる”の割合が高くなる傾向がみられ、男女とも 65 歳以上で約 6 割となっています。

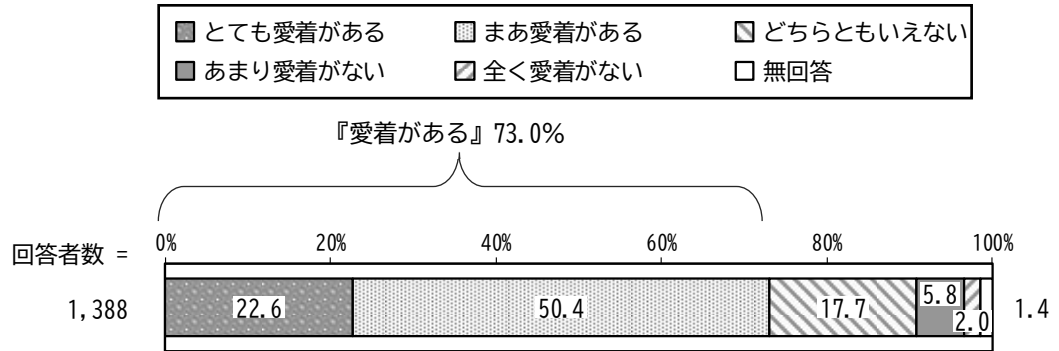


【地区別】



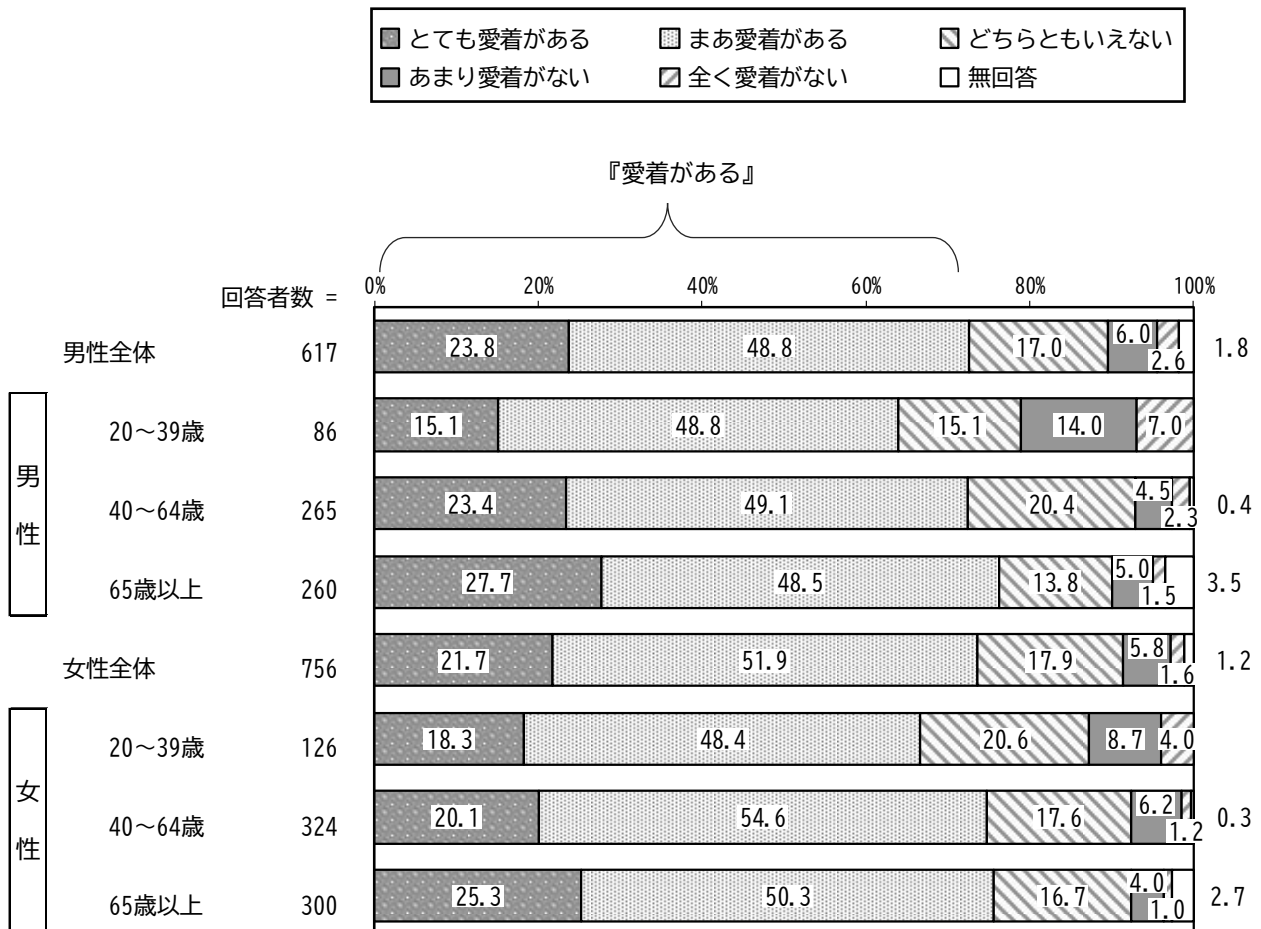
問 86 あなたは現在住んでいる地域に、どの程度愛着がありますか。
 (あてはまるもの1つに○)

「まあ愛着がある」の割合が 50.4%と最も高く、次いで「とても愛着がある」の割合が 22.6%、「どちらともいえない」の割合が 17.7%となっています。「とても愛着がある」と「まあ愛着がある」をあわせた“愛着がある”の割合は 73.0%となっています。

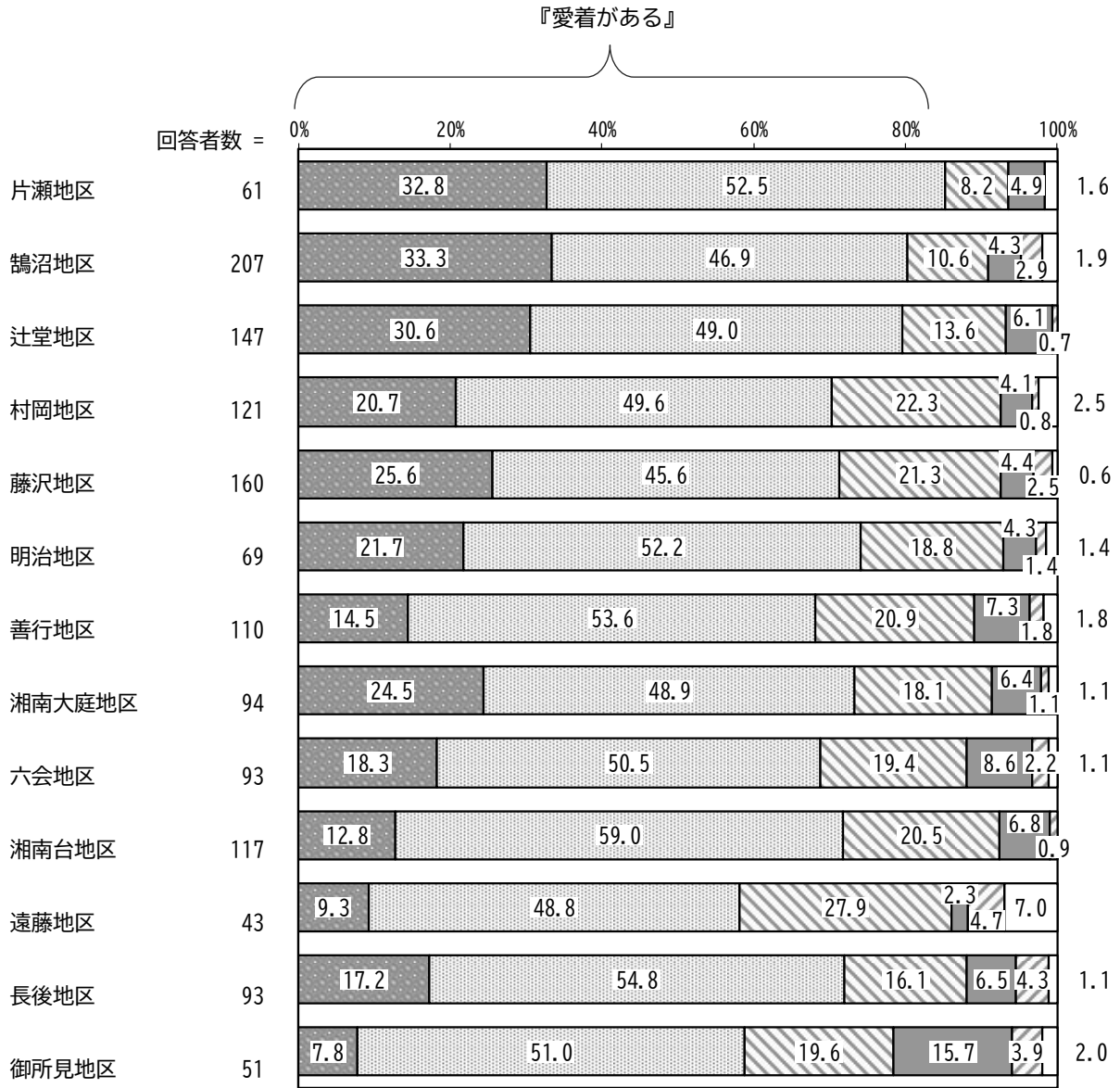
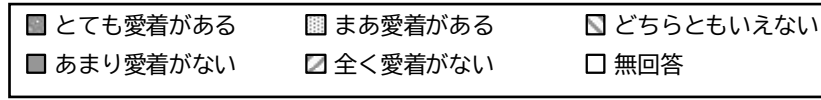


【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男女とも年齢が高くなるにつれ“愛着がある”の割合が高くなる傾向がみられ、男女とも 65 歳以上で 7 割半ばとなっています。



【地区別】



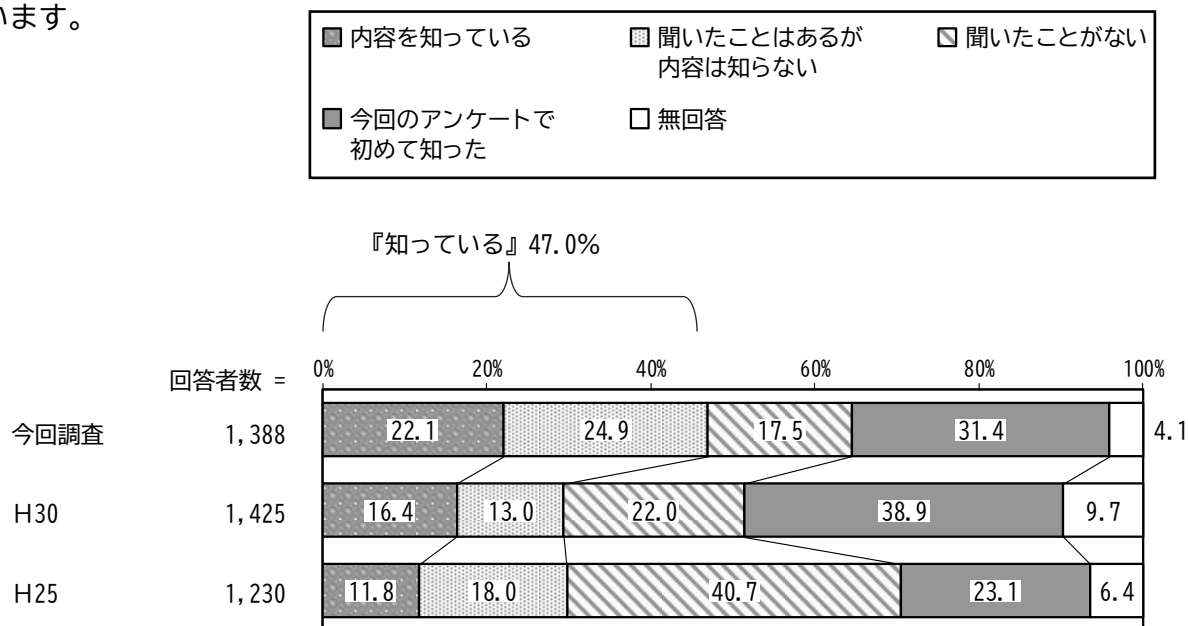
(8) 健康と生活に関連して

○問 87 次の言葉をご存知ですか。(それぞれあてはまるもの1つに○)

1. COPD

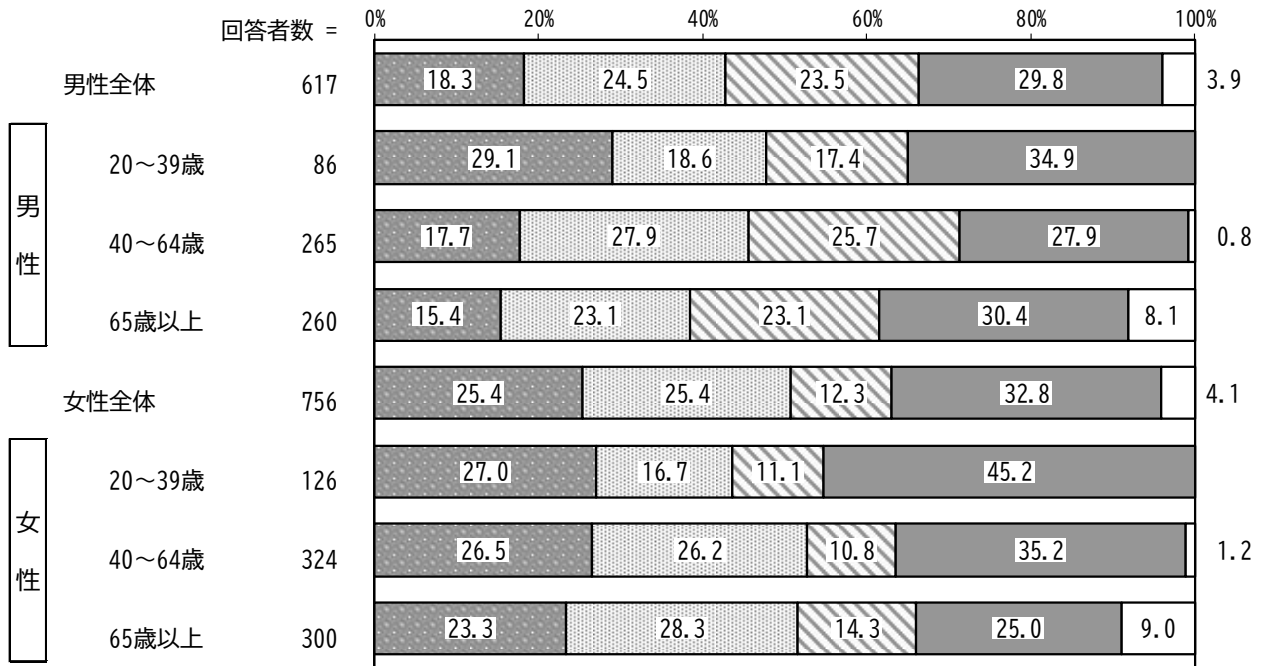
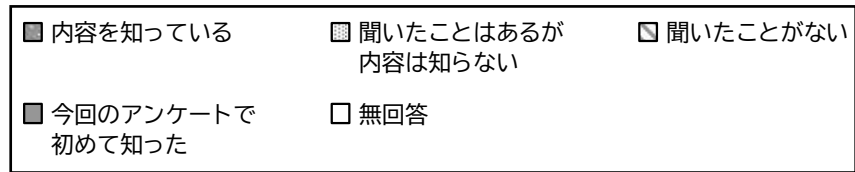
「今回のアンケートで初めて知った」の割合が31.4%と最も高く、次いで「聞いたことはあるが内容は知らない」の割合が24.9%、「内容を知っている」の割合が22.1%となっています。「内容を知っている」と「聞いたことはあるが内容は知らない」をあわせた“知っている”の割合は47.0%となっています。

平成 25 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、“知っている”の割合が増加傾向となっています。



【性別・年齢別】

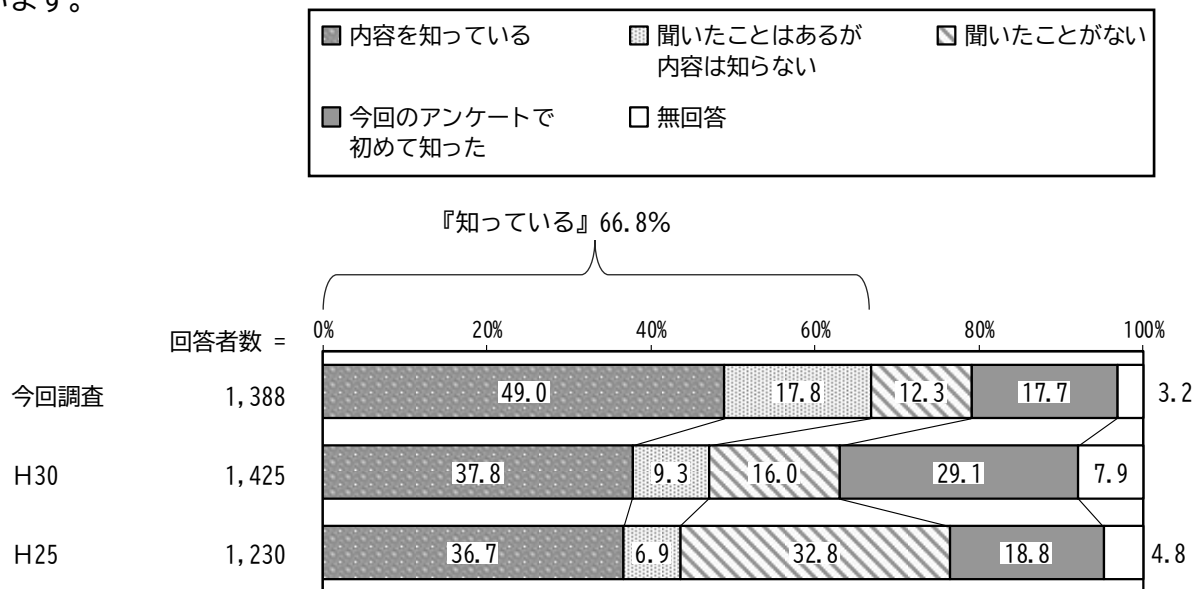
性別・年齢別にみると、女性に比べ、男性で「聞いたことがない」の割合が高くなっています。また、女性 20～39 歳で「今回のアンケートで初めて知った」の割合が最も高くなっています。



2. 8020 運動

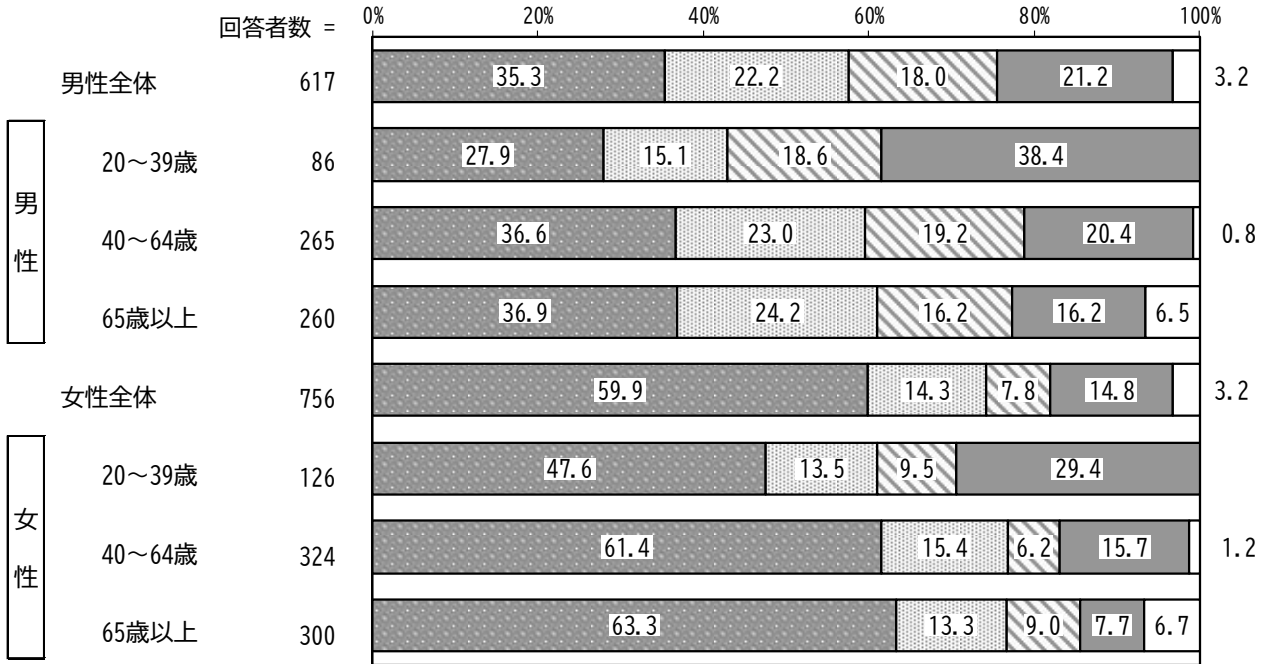
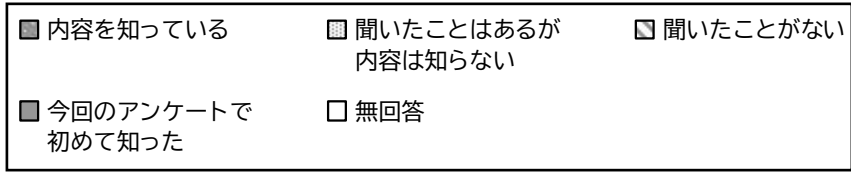
「内容を知っている」の割合が 49.0%と最も高く、次いで「聞いたことはあるが内容は知らない」の割合が 17.8%、「今回のアンケートで初めて知った」の割合が 17.7%となっています。「内容を知っている」と「聞いたことはあるが内容は知らない」をあわせた“知っている”の割合は 66.8%となっています。

平成 25 年度調査、平成 30 年度調査と比較すると、“知っている”の割合が増加傾向となっています。



【性別・年齢別】

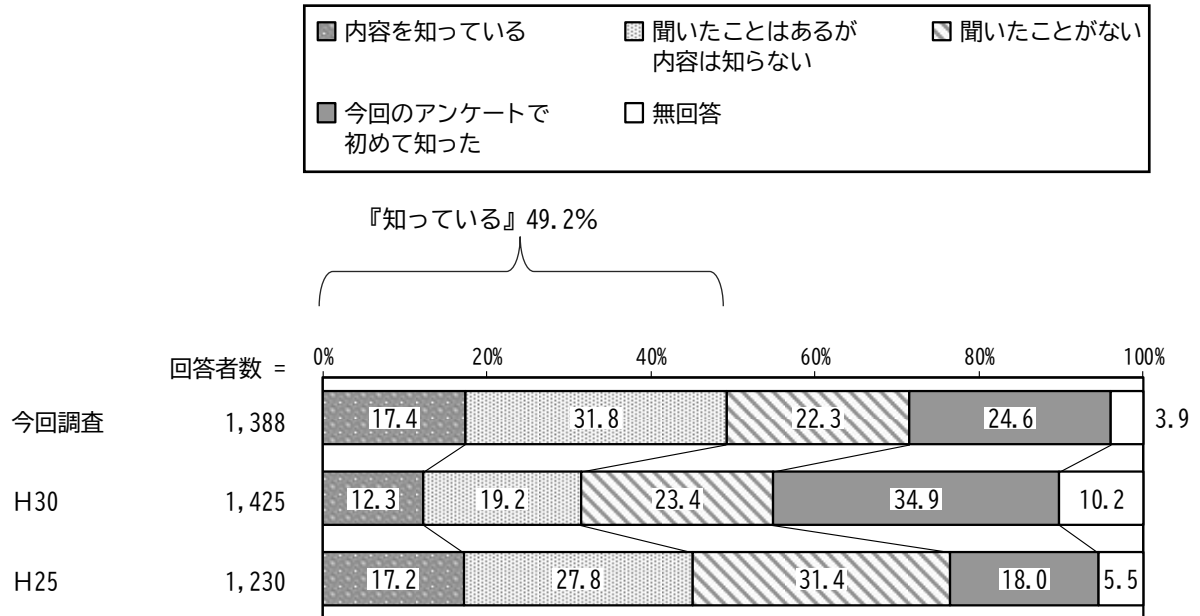
性別・年齢別にみると、年齢が低くなるにつれ「今回のアンケートで初めて知った」の割合が高くなる傾向がみられます。また、男女とも20～39歳で“知っている”の割合が低くなっています。



3. 食事バランスガイド

「聞いたことはあるが内容は知らない」の割合が31.8%と最も高く、次いで「今回のアンケートで初めて知った」の割合が24.6%、「聞いたことがない」の割合が22.3%となっています。「内容を知っている」と「聞いたことはあるが内容は知らない」をあわせた“知っている”の割合は49.2%となっています。

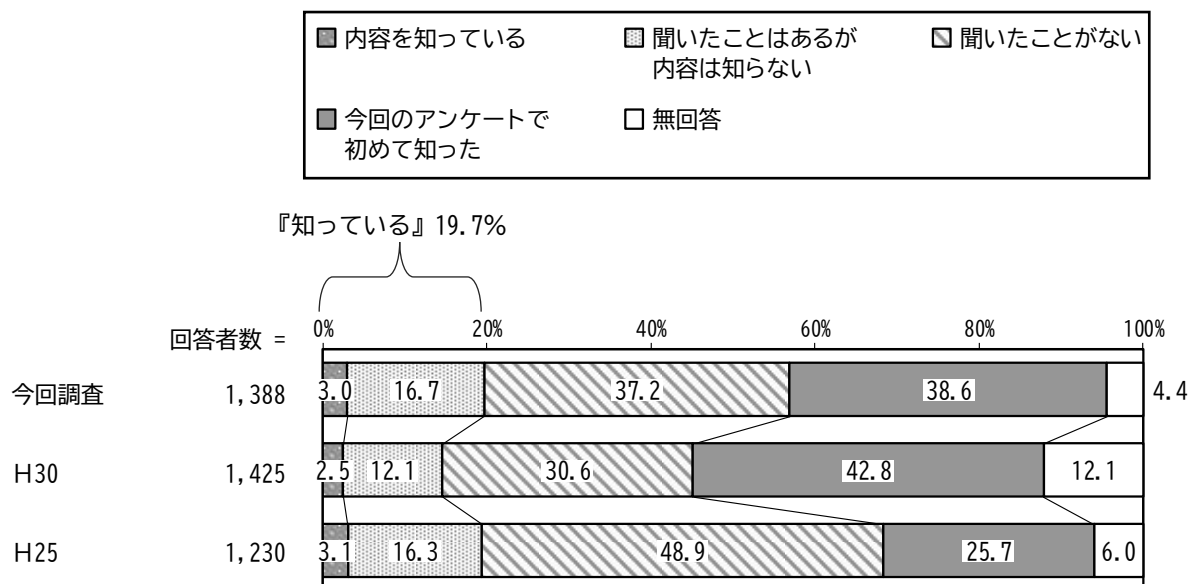
平成25年度調査、平成30年度調査と比較すると、“知っている”の割合が増加しています。



4. アクティブガイド

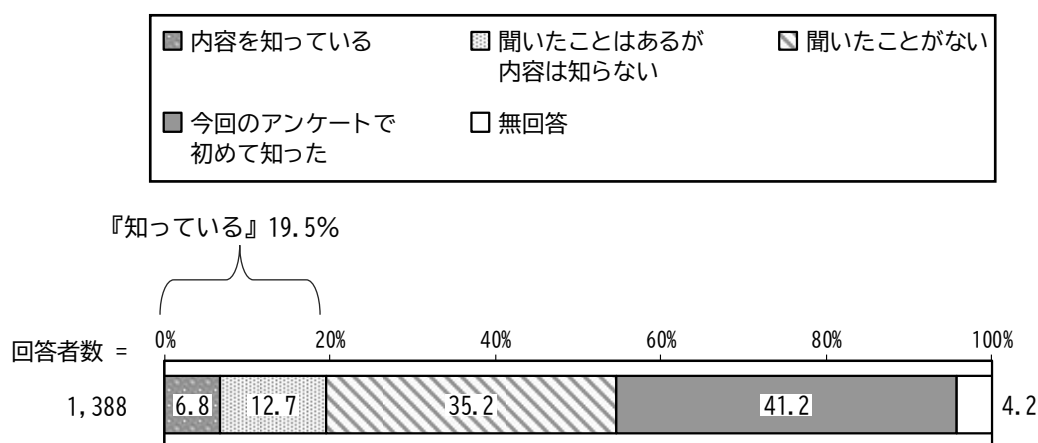
「今回のアンケートで初めて知った」の割合が 38.6%と最も高く、次いで「聞いたことがない」の割合が 37.2%、「聞いたことはあるが内容は知らない」の割合が 16.7%となっています。「内容を知っている」と「聞いたことはあるが内容は知らない」をあわせた“知っている”の割合は 19.7%となっています。

平成 30 年度調査と比較すると、「知っている」、「聞いたことがない」の割合が増加しています。



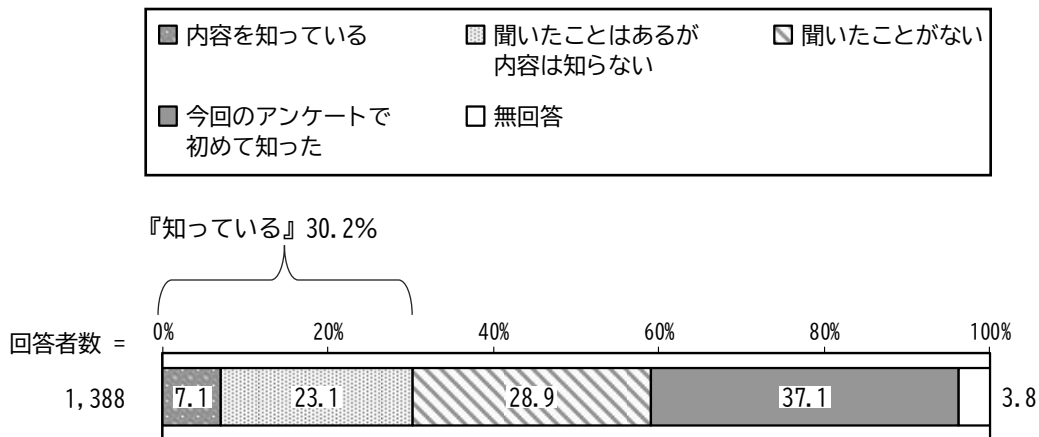
5. +10 (プラス・テン)

「今回のアンケートで初めて知った」の割合が 41.2%と最も高く、次いで「聞いたことがない」の割合が 35.2%、「聞いたことはあるが内容は知らない」の割合が 12.7%となっています。「内容を知っている」と「聞いたことはあるが内容は知らない」をあわせた“知っている”の割合は 19.5%となっています。



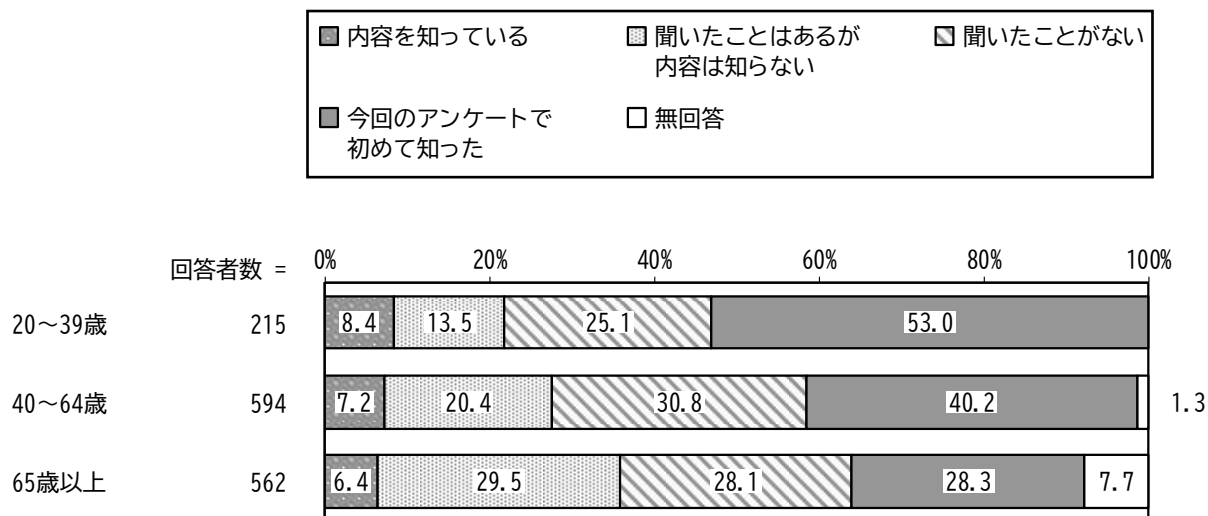
6. ふじさわ歩くプロジェクト

「今回のアンケートで初めて知った」の割合が 37.1%と最も高く、次いで「聞いたことがない」の割合が 28.9%、「聞いたことはあるが内容は知らない」の割合が 23.1%となっています。「内容を知っている」と「聞いたことはあるが内容は知らない」をあわせた“知っている”の割合は 30.2%となっています。



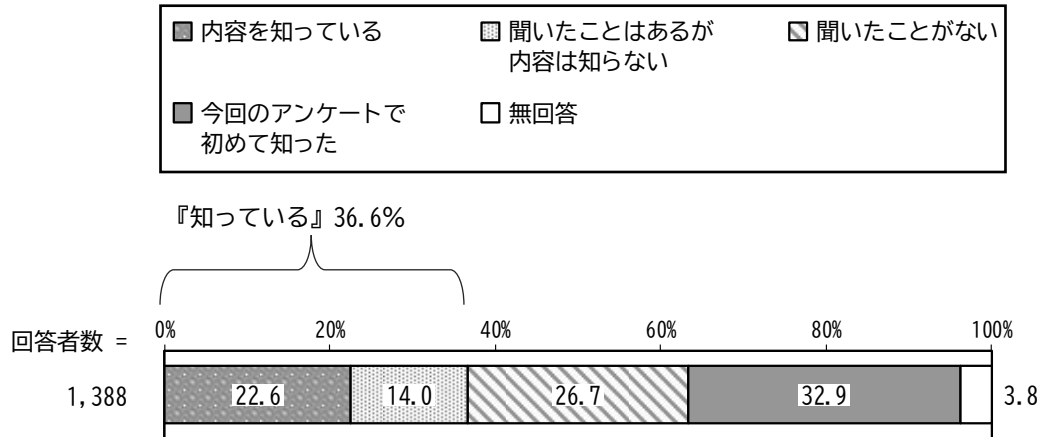
【年齢別】

年齢別にみると、20～39歳で「今回のアンケートで初めて知った」の割合が高くなっています。



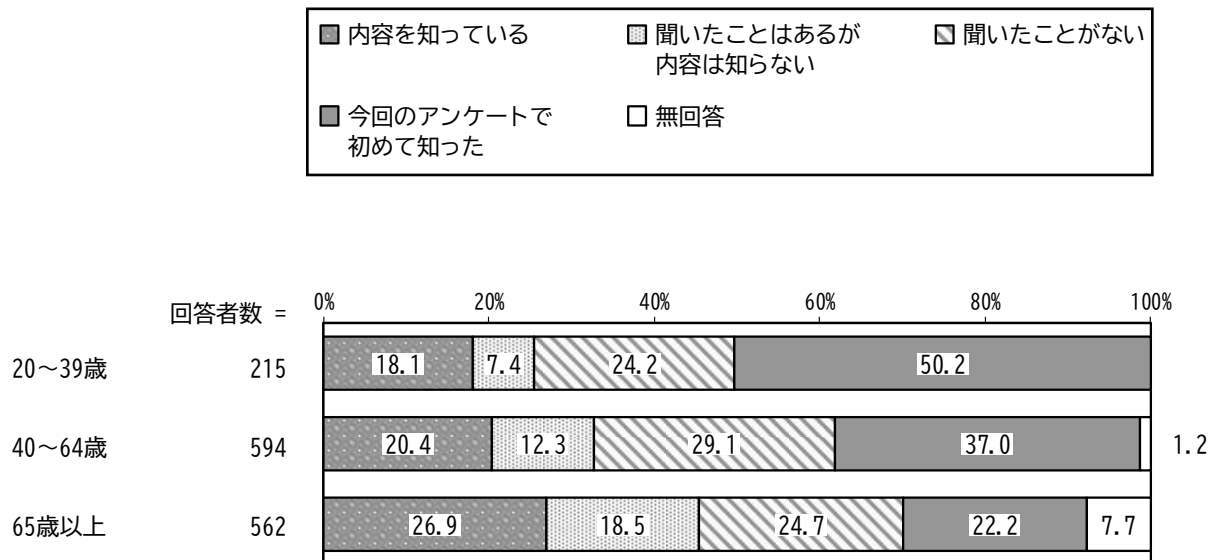
7. フレイル

「今回のアンケートで初めて知った」の割合が 32.9%と最も高く、次いで「聞いたことがない」の割合が 26.7%、「内容を知っている」の割合が 22.6%となっています。「内容を知っている」と「聞いたことはあるが内容は知らない」をあわせた“知っている”の割合は 36.6%となっています。



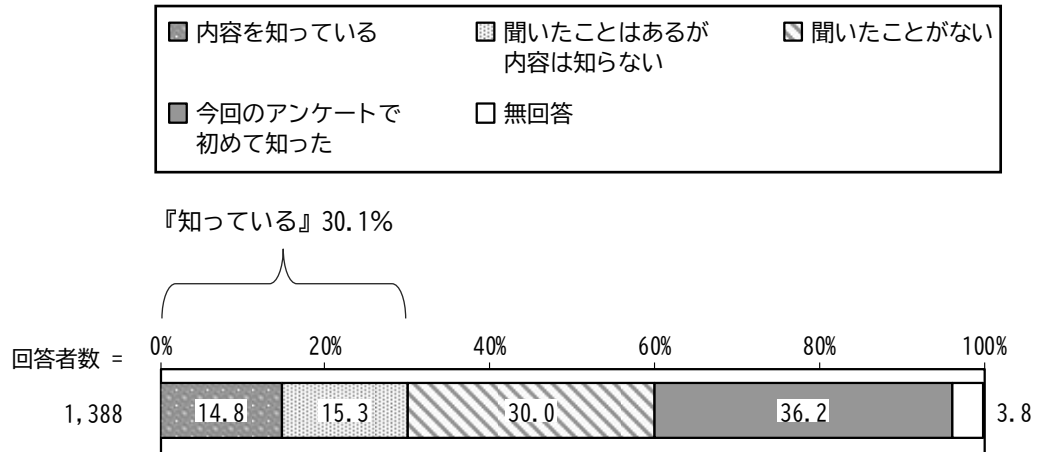
【年齢別】

年齢別にみると、20～39歳で「今回のアンケートで初めて知った」の割合が高くなっています。



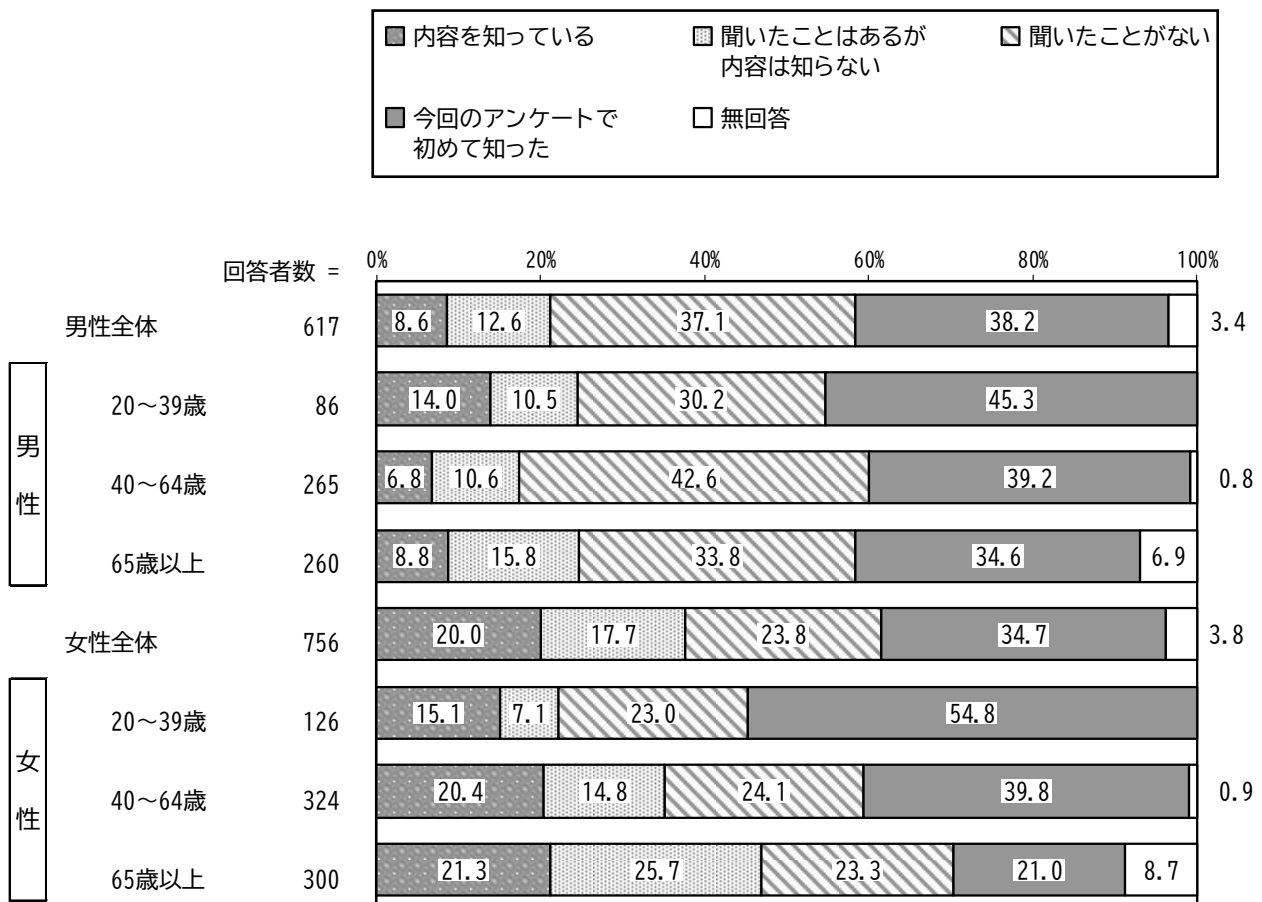
8. オーラルフレイル

「今回のアンケートで初めて知った」の割合が36.2%と最も高く、次いで「聞いたことがない」の割合が30.0%、「聞いたことはあるが内容は知らない」の割合が15.3%となっています。「内容を知っている」と「聞いたことはあるが内容は知らない」をあわせた“知っている”の割合は30.1%となっています。



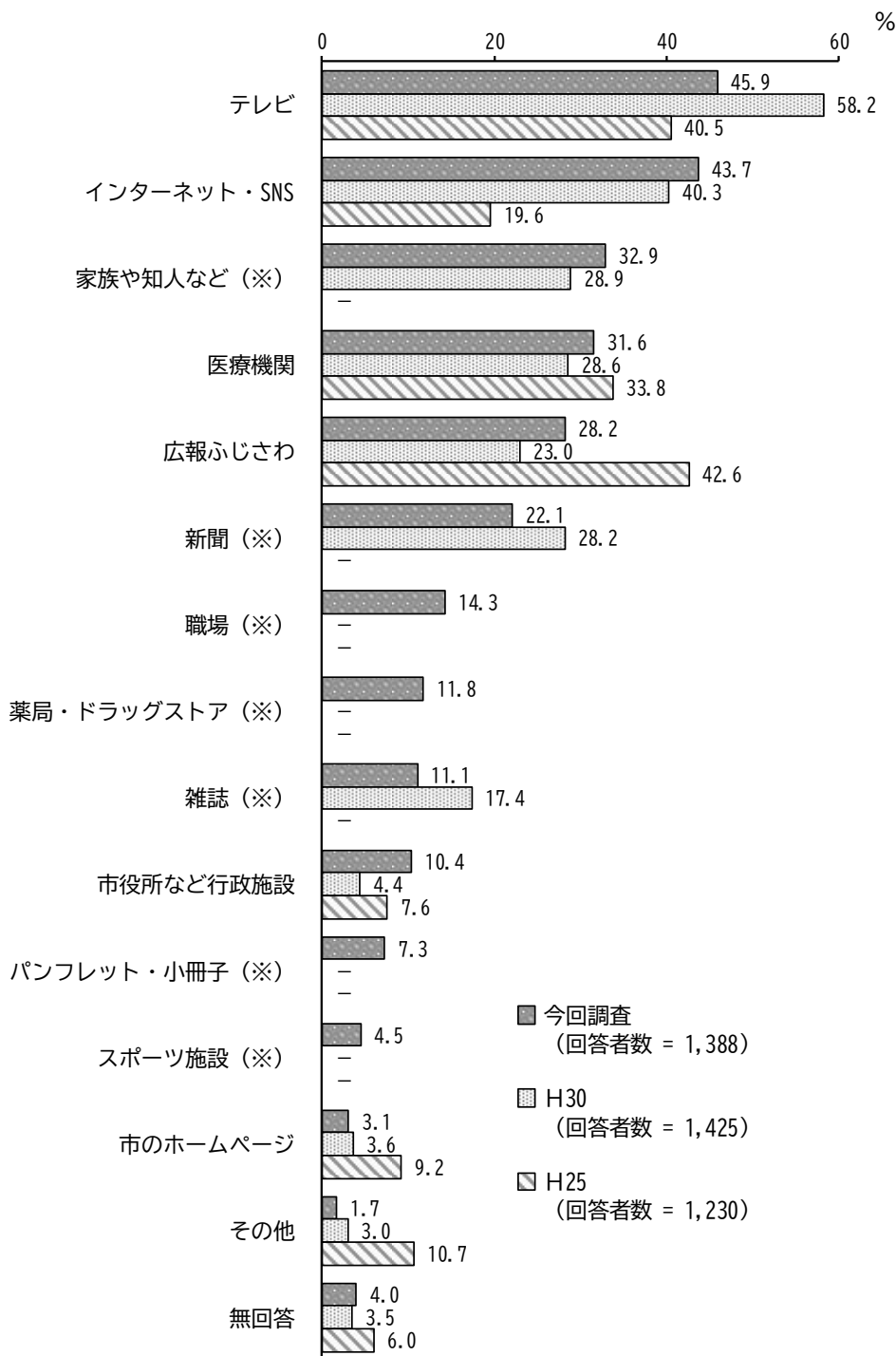
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男女とも年齢が低くなるにつれ「今回のアンケートで初めて知った」の割合が高くなる傾向がみられ、特に女性20～39歳で5割半ばとなっています。また、女性65歳以上で“知っている”の割合が、男性40～64歳で「聞いたことがない」の割合が高くなっています。



問 88 あなたは健康に関する情報を主にどこから入手していますか。
(あてはまるものすべてに○)

「テレビ」の割合が 45.9%と最も高く、次いで「インターネット・SNS」の割合が 43.7%、「家族や知人など」の割合が 32.9%となっています。



※平成 30 年度調査、平成 25 年度調査には「スポーツ施設」「薬局・ドラッグストア」「職場」「パンフレット・小冊子」、平成 25 年度調査には「新聞」「雑誌」「家族や知人など」の選択肢はありませんでした。

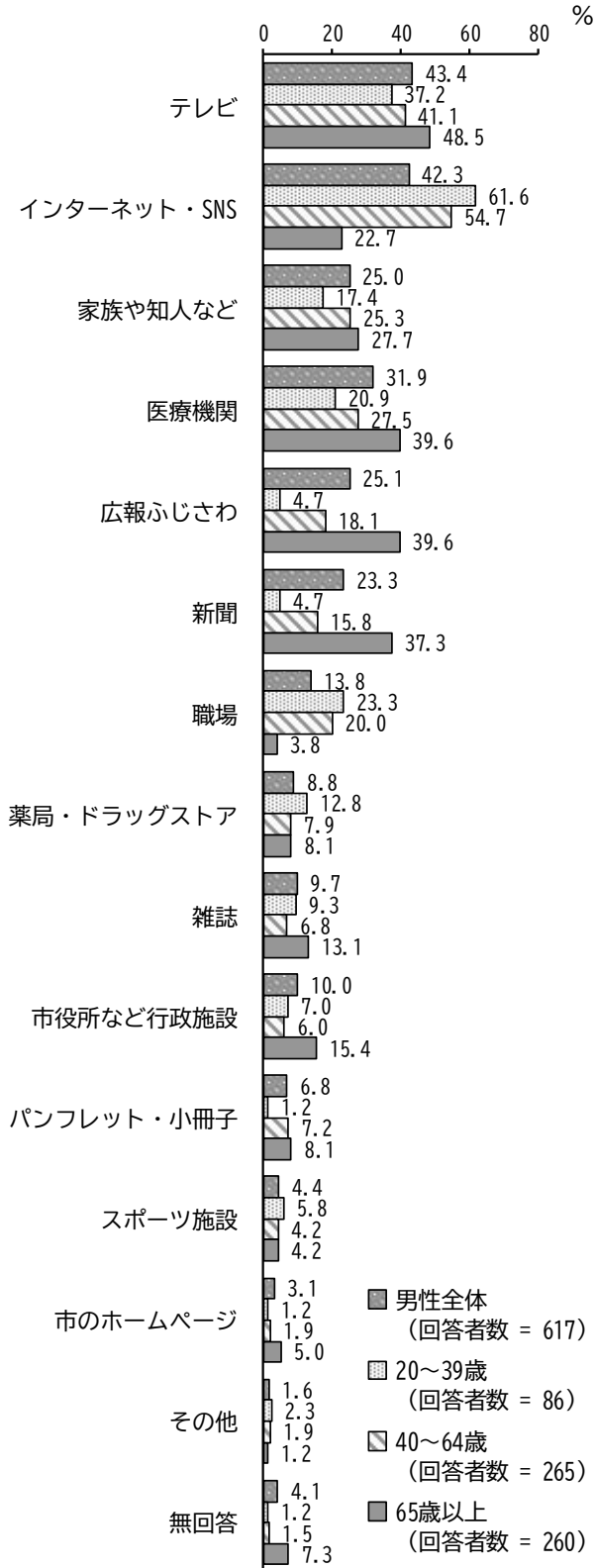
※平成 30 年度調査、平成 25 年度調査では「広報ふじさわ」の選択肢は「広報紙」となっていました。

※平成 30 年度調査、平成 25 年度調査では「インターネット・SNS」の選択肢は「インターネット」となっていました。

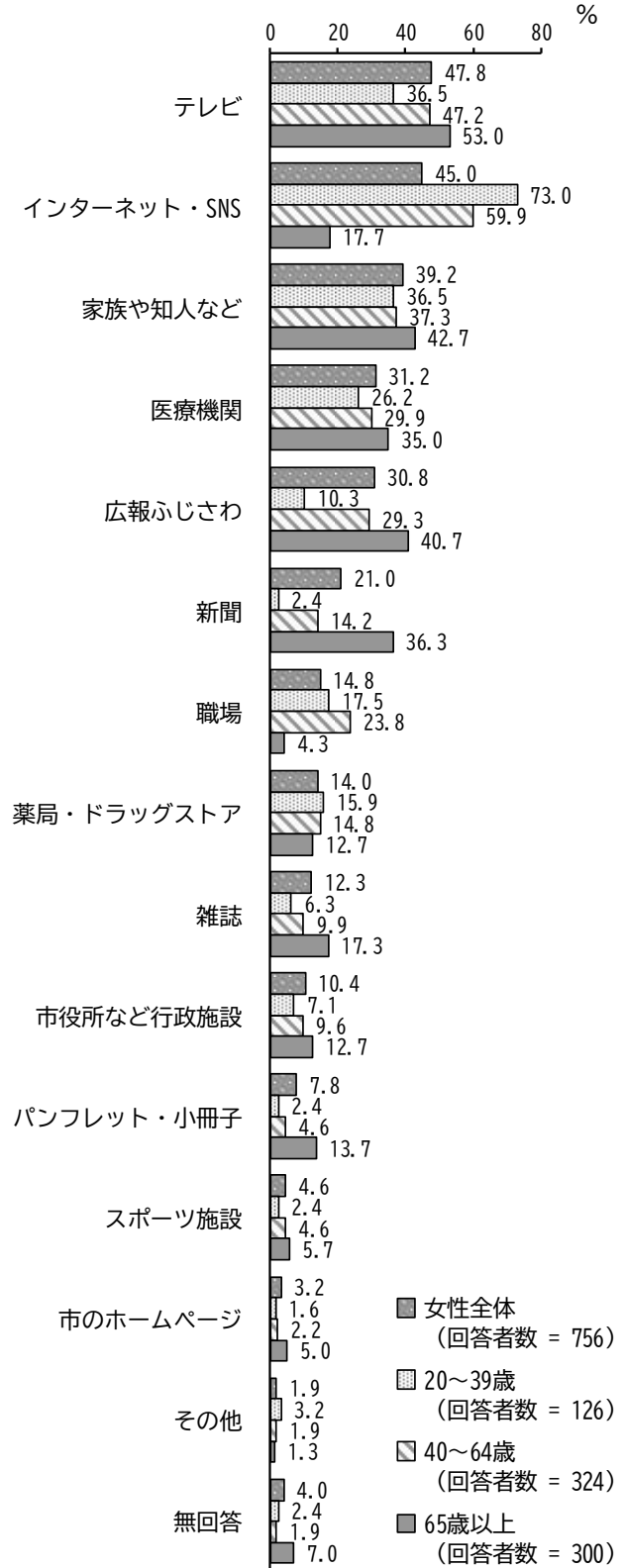
【性別・年齢別】

性別・年齢別にみると、男女とも年齢が低くなるにつれ「インターネット・SNS」の割合が高くなる傾向がみられ、特に女性20～39歳で7割を超えています。また、年齢が高くなるにつれ「市役所など行政施設」「医療機関」「新聞」「広報ふじさわ」「家族や知人など」の割合が高くなる傾向がみられます。

【男性】



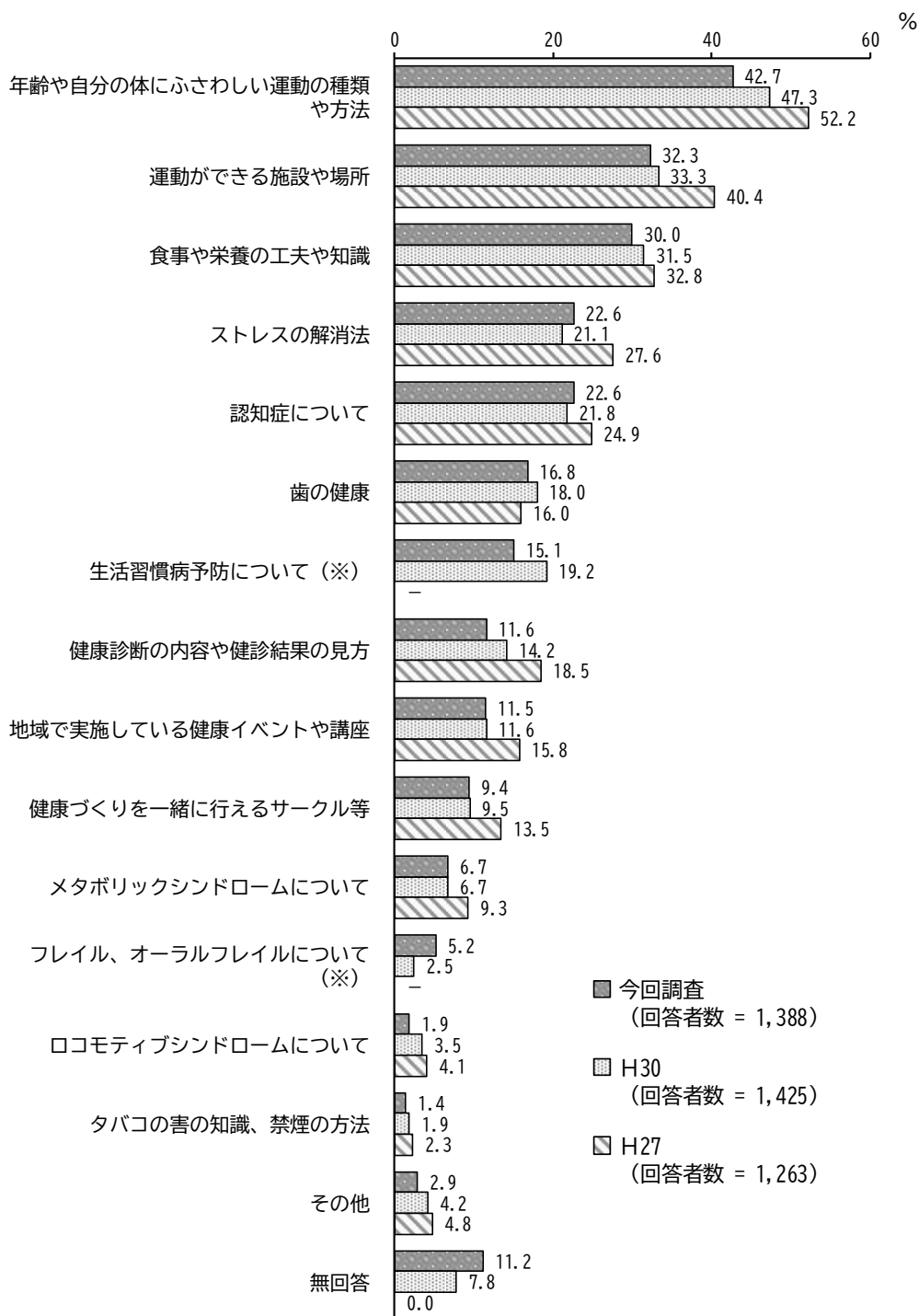
【女性】



問 89 健康づくりに関連して、あなたの知りたい情報はどんなことですか。
(あてはまるものすべてに○)

「年齢や自分の体にふさわしい運動の種類や方法」の割合が42.7%と最も高く、次いで「運動ができる施設や場所」の割合が32.3%、「食事や栄養の工夫や知識」の割合が30.0%となっています。

平成27年度調査、平成30年度調査と比較すると、「年齢や自分の体にふさわしい運動の種類や方法」「運動ができる施設や場所」「食事や栄養の工夫や知識」で減少傾向がみられます。



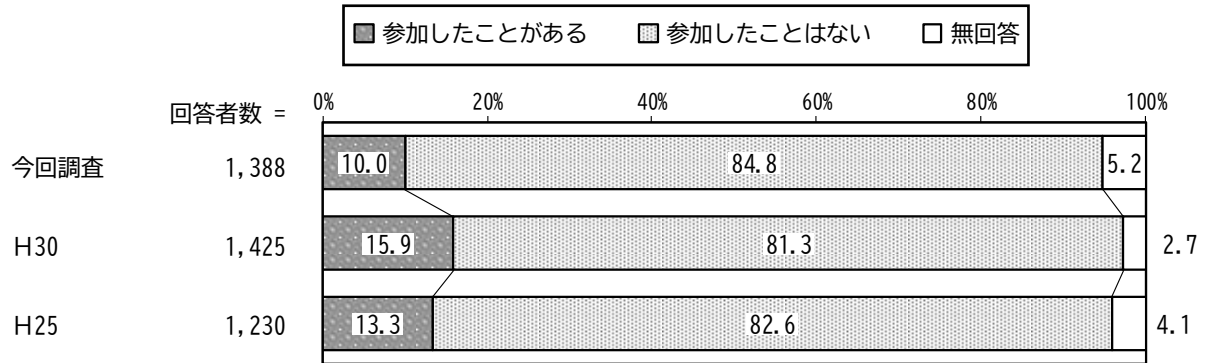
※平成27年度調査には「フレイル、オーラルフレイルについて」「生活習慣病予防について」の選択肢はありませんでした。

(9) 健康づくりに関する藤沢市への要望等について

問 90 藤沢市が実施する健康づくりに関する講座や教室、イベント等に参加したことがありますか。

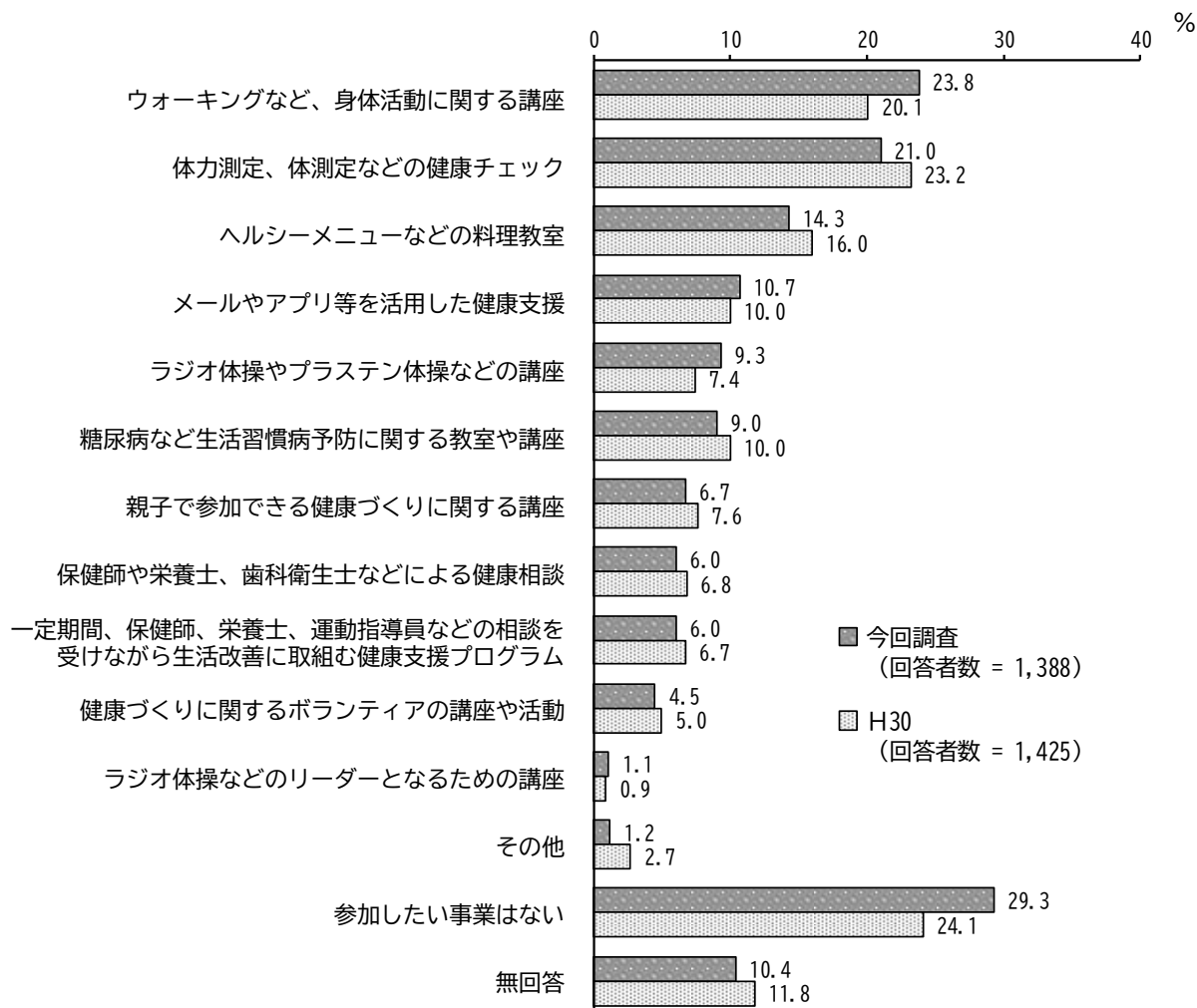
「参加したことがある」の割合が 10.0%、「参加したことはない」の割合が 84.8%となっています。

平成 30 年度調査と比較すると、「参加したことがある」の割合が減少しています。



問 91 参加したい健康づくりに関する事業は次のうちどれですか。
(あてはまるものすべてに○)

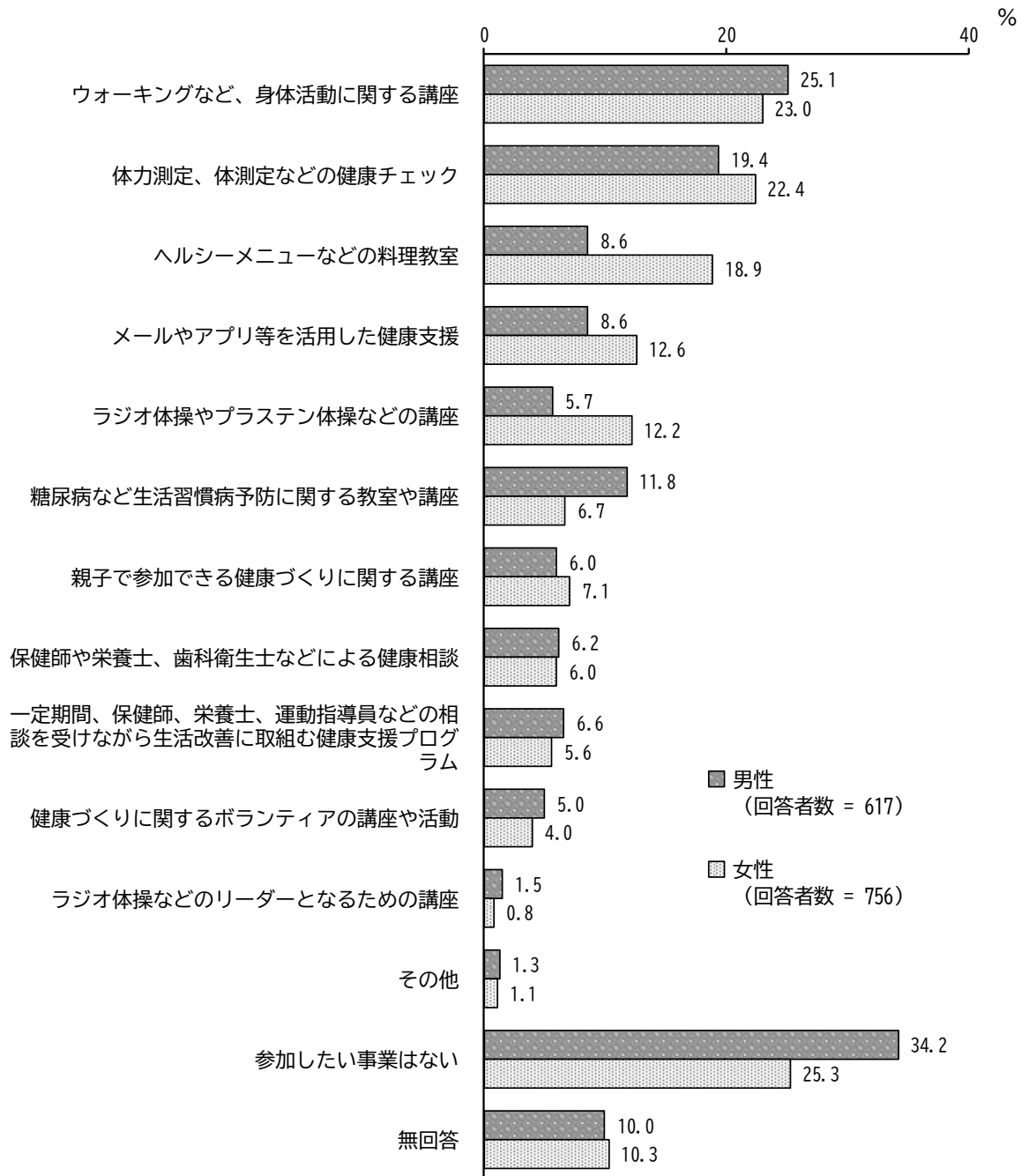
「参加したい事業はない」の割合が 29.3%と最も高く、次いで「ウォーキングなど、身体活動に関する講座」の割合が 23.8%、「体力測定、体測定などの健康チェック」の割合が 21.0%となっています。



※平成 30 年度調査、平成 25 年度調査では「糖尿病など生活習慣病予防に関する教室や講座」の選択肢は「糖尿病など生活習慣病予防に関する教室や講演会」となっていました。

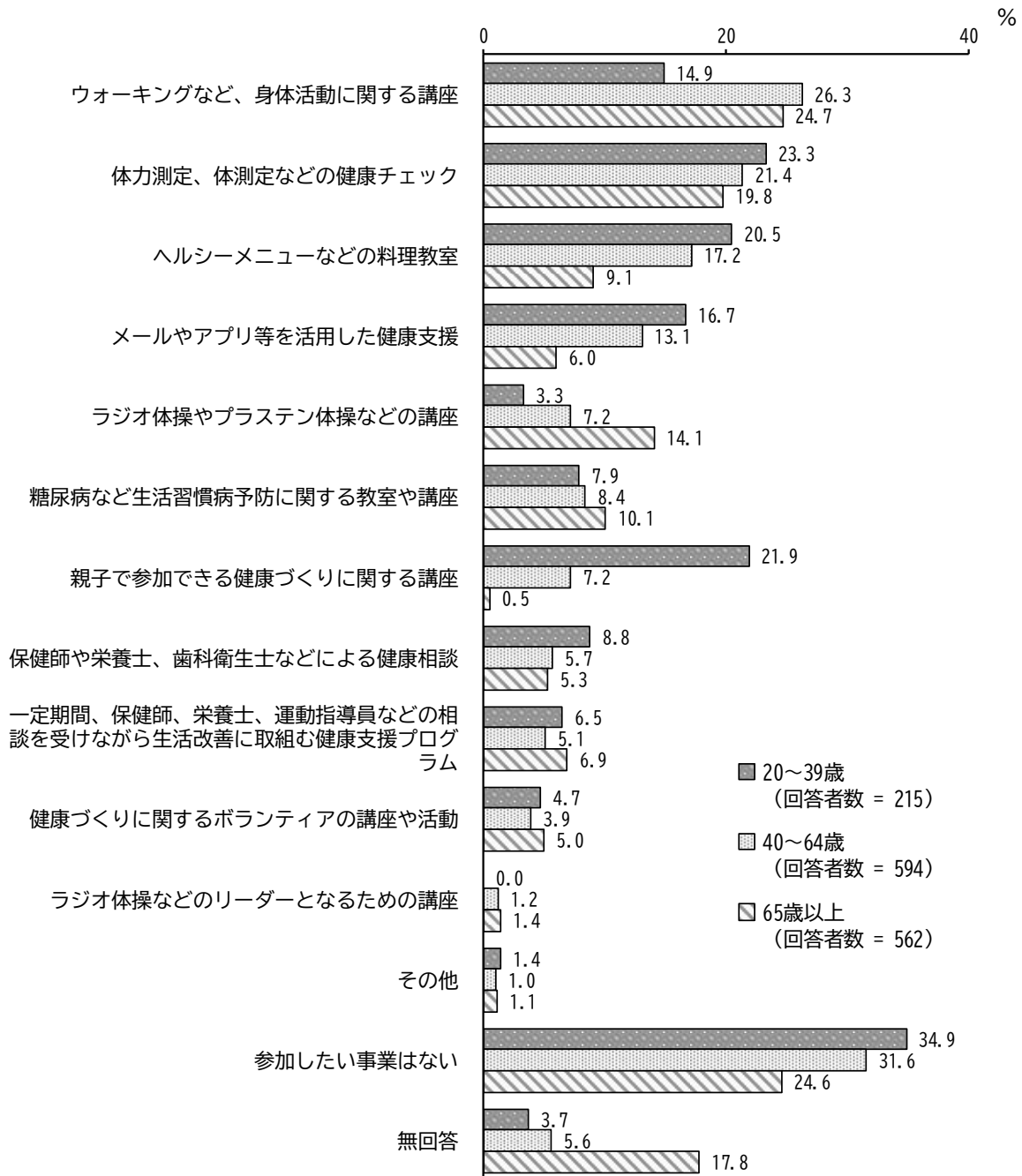
【性別】

性別にみると、女性で「ヘルシーメニューなどの料理教室」「ラジオ体操やプラステン体操などの講座」の割合が高くなっています。



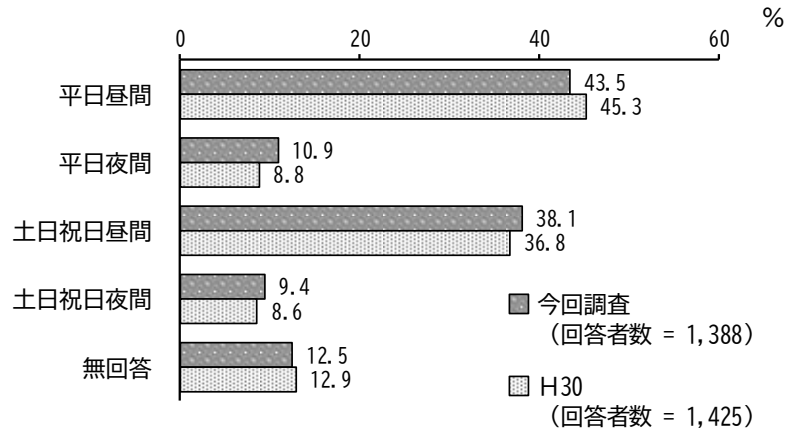
【年齢別】

年齢別にみると、年齢が低くなるにつれ「体力測定、体測定などの健康チェック」「ヘルシーメニューなどの料理教室」「メールやアプリ等を活用した健康支援」「親子で参加できる健康づくりに関する講座」「参加したい事業はない」の割合が高くなる傾向がみられます。また、年齢が高くなるにつれ「ラジオ体操などのリーダーとなるための講座」の割合が高くなっています。



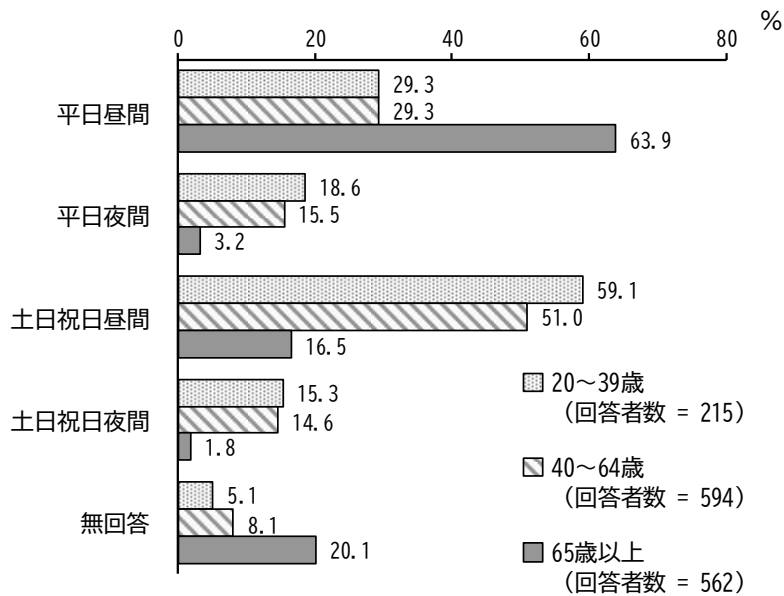
問 92 健康づくりに関する事業やイベント等に参加しやすい時間等はいつですか。
(あてはまるものすべてに○)

「平日昼間」の割合が43.5%と最も高く、次いで「土日祝日昼間」の割合が38.1%、「平日夜間」の割合が10.9%となっています。



【年齢別】

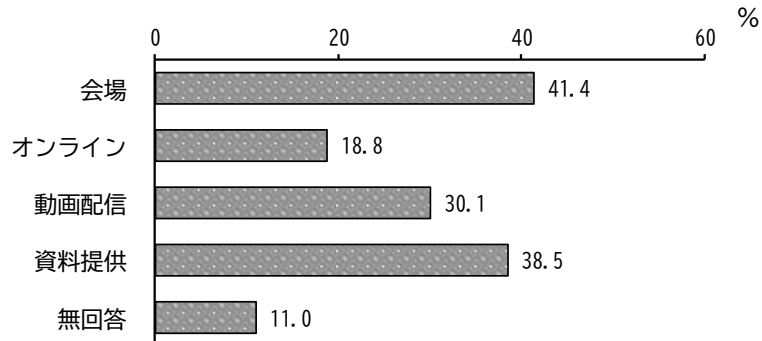
年齢別にみると、20～39歳で「土日祝日昼間」の割合が高くなっています。



問 93 健康づくりに関する事業やイベント等に参加しやすい形態はどれですか。
(あてはまるものすべてに○)

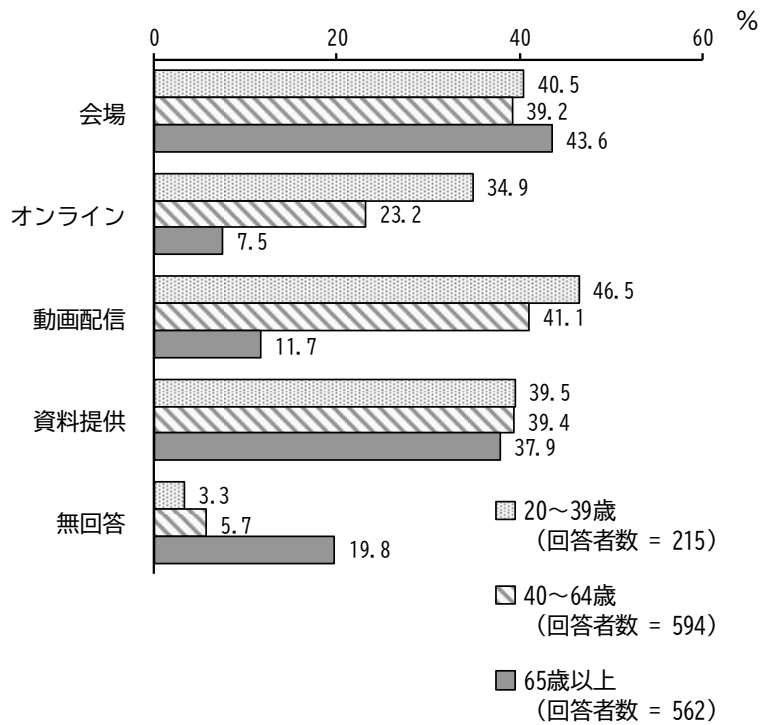
「会場」の割合が41.4%と最も高く、次いで「資料提供」の割合が38.5%、「動画配信」の割合が30.1%となっています。

回答者数 = 1,388



【年齢別】

年齢別にみると、20～39歳で「動画配信」の割合が高くなっています。



問 94 藤沢市の健康づくりについてご意見があれば教えてください。(自由回答)

ここでは、自由意見の件数を示します。複数の分野にまたがる意見については、それぞれの分野で計上しています。

「情報提供・啓発について」が最も多く、65件となっています。次いで「講座や教室、催しものについて」が33件、「市の施策について」が22件と続いています。

回答の内容	件数
1. 情報提供・啓発について	65
2. 講座や教室、催しものについて	33
3. 市の施策について	22
4. 生活環境について	18
5. 運動・スポーツについて	16
6. 施設の活用・拡充について	15
7. 健診・健康診断について	10
8. 費用負担の軽減について	5
9. 参加しやすい日時について	5
10. その他	33
総回答数	222

【分類別の主な意見】

1 情報提供・啓発について（65件）

回答の内容	性別	年齢	居住地区
今回のアンケートをきっかけに藤沢市の健康づくりの事業を知りました。インターネットでの市のホームページを見てみると健康づくりに関する情報提供がされていることを初めて知りました。しっかりと取り組まれているのに存在を知らない市民の方も多いと思うので、もっと周知されたら良いと思いました。	女性	38	長後地区
インターネットだけではなく、広報ふじさわ等、紙(保存して読み返し易いので)でも発信して欲しい。	男性	55	湘南台地区
取り組みについてあまり知らないのので、情報を目にする機会が増えるといいと思います。また、他の市町村ではアプリなどでウォーキングした歩数などに応じてポイントがたまり、お得なことがあったりなどを目にしたことがあり、楽しそうだなと思いました。	女性	33	村岡地区

2 講座や教室、催しものについて（33件）

回答の内容	性別	年齢	居住地区
会場で何か行う場合、例えば健康食品などお土産に配る(宣伝)しかし配るのはイベント終了時アンケート記入者に配るなどした方が良いと思う。	男性	79	村岡地区
ビーチクリーンなどなにかボランティアの様な活動と一緒に運動ができるとうれしいし、参加しやすいです。また、食育に関しては幼稚園、小学校にお越し頂き、講義頂けると参加しやすいです。自分の子供の年齢に合った食事や摂取すべき栄養素など知りたいです。	女性	39	片瀬地区
公民館活動の活性化(ex. 社交ダンス入門、シニア卓球入門)といった楽しい運動の入門講座。	男性	77	湘南大庭地区
参加したい講座はないし、参加しに行くのも面倒。健康に関する情報を、分かりやすい冊子や、SNS等で配信してくれた方が気軽に見れるし、実行できる。人付き合いを嫌う人もいるし、参加形式にすることで、義務化が強く感じられてしまい、健康に関することは面倒だと感じやすく思う。	女性	24	鵜沼地区

3 市の施策について (22件)

回答の内容	性別	年齢	居住地区
家庭での食生活では十分な健康的食生活習慣が身につくとは限らないので、幼小中の学校での学習指導をしっかりと行った方が良いと思います。もっと実践的で生活に合った調理方法、買い物とか。	女性	43	湘南台地区
紙で手元に残り、何度も見直せるなら活用できそう。市の便りに折り込み連載でもよい。会場へ行ったり、バーコードで読み取るのは、高齢者が利用できない。市内が広く乗り継ぐのが大変なので、いい内容はいろんな会場でくり返してもいいと思う。	女性	57	善行地区

4 生活環境について (18件)

回答の内容	性別	年齢	居住地区
高齢者は、参加したくても会場までの足が無かったり、便が悪いと行くのを断念する。市は、足の便をもっとよくして欲しい。	女性	78	御所見地区
たくさん歩きたいので遊歩道を整備してほしい。	女性	36	鵜沼地区
「健康づくり」のために散歩や野外活動をしたいと思いますが、海岸や公園やグラウンド近くなど公共トイレがあまり、使いたい状態でないことが多く、女性にとって安全、衛生的でない所が多いように思います。利用者もきれいに使うことが大切ですが、市としても公共トイレの安全、衛生などに配慮していただきたいです。高齢者も安心して野外活動、ボランティア活動に参加できるかと思いません。よろしくお願いいたします。	女性	67	湘南台地区

5 運動・スポーツについて（16件）

回答の内容	性別	年齢	居住地区
腰椎圧迫骨折をして以後、中断していますが、公園体操は社会的フレイル予防にも大変役立ちました。ありがたい企画です。	女性	73	善行地区
ウォーキング等参加したいとは思いますが、パソコン等はしないし、どの様にしたらいいのかわからない。現在、介護の仕事をしているが、年齢的にも、きつくなってきたので、あまり、きつくない動きや、身体は動かしたいのですが楽しくやれる事があつたらいいと思います。	女性	75	村岡地区
ふじさわ歩く PJ トクトク歩数チャレンジ 2022 年度へ参加したが、（目標達成）、景品あたらず残念。今年も参加するが、ただ散歩しているより、はげみになって良いと思う。もれなく目標達成して人に記念品をいただければ、もっとはげみになる。	女性	66	遠藤地区

6 施設の活用・拡充について（15件）

回答の内容	性別	年齢	居住地区
公園に健康づくり器具を設置してほしい。	女性	55	湘南台地区
公園等、スポーツが出来る施設を充実して欲しい。	男性	51	辻堂地区
運動後に近くの公園で健康遊具を使っています。増設してくれるとうれしいです。	男性	54	鵜沼地区

7 健診・健康診断について（10件）

回答の内容	性別	年齢	居住地区
定期検診を更に项目的にも精密度的にも金額的にも充実させて欲しい。	男性	69	藤沢地区

8 費用負担の軽減について（5件）

回答の内容	性別	年齢	居住地区
他都市で実施している電車・バスが自由に乗車できる1部負担付のパス券のようなものがあれば、若い人はもとより、高齢者も外出の機会が多くなり健康づくりに役立つと思う。	女性	78	長後地区

9 参加しやすい日時について（5件）

回答の内容	性別	年齢	居住地区
気軽に参加できる講座が増えてほしいです。平日の昼間は仕事をしているとできません。土曜日は平日できない家事をします。夕方など参加できる時間を増やしてほしいです。	女性	44	六会地区
子どもが小さく共働きなので、平日は家事に追われて自分自身の運動時間の確保が難しい。土日などに子どもも含めた家族みんなで参加できるような、健康促進につながる活動があると嬉しい。	男性	34	辻堂地区

10 その他（33件）

回答の内容	性別	年齢	居住地区
私は、現在 77 才で、地域の会館でプラステン体操(かわせみ体そう含む)を行っている。この場に出席されている方は、80 歳でも生き生きと、身体も心も健全だと思われるが、心配なのは、こういう場に出て来られない方のこと。どの様にしたら、足を運んでくれるのか?時には回覧板に、体そう、カラオケ、マージャン、グランドゴルフなどのおさそいのチラシを入れるが、メンバーが減りこそすれ、増えることはない。人と会って話す、笑うことも健康の一助と思うのでメンバーを増やすための、他の地域の方の工夫を知りたい。	女性	77	藤沢地区
興味はあっても子育て中で、なかなか 1 人の時間がありません。仕事と家事で精一杯です。	女性	36	明治地区
人付き合いが面倒です。その為にあまり他人とふれ合いたくないです。ですので事業で場所を提供してもらっても参加は尻込みとなってしまいます。	女性	71	鵜沼地区
食育は高校生以下の学びかと思っておりました。生涯を通して養っていくものだと言を答えながら改めて感じ、地域との繋がる大切さを思いました。ありがとうございました。	女性	67	湘南台地区

Ⅱ まとめ・考察

5 まとめ・考察

本調査では、令和6年度に計画終期を迎えるにあたり、これまでの計画や取組についての最終評価を行うことを目的とし、アンケート調査を行った。各計画の評価とともに今後の計画や取組を検討する際の重要な基礎資料として、アンケート結果のまとめと考察を行う。

1 対象者の特性とアンケート内容について

今回、3歳6か月児、小学校6年生、中学校2年生、成人を対象にアンケート調査を行った。子どもの対象者内訳は年齢が限定されているため前回と概ね同様であったが、成人の回答者内訳は、40～64歳の割合が最も高く、次いで65歳以上と続き、平成30年度調査と比較すると、大きな変化はみられない。

2 まとめ・考察

【健康状態について】

自分が「健康だと思う」「どちらかといえば健康だと思う」人の割合は、全体で約7割であり、平成30年度調査と比較すると、「健康だと思う」人の割合が減少している。世代別では、若い人ほど健康だと思う人の割合が高い傾向がみられた。体型(BMI)について、全体では約7割が標準、肥満が約2割、やせが約1割であり、性別年齢別に見ると、40～64歳男性で肥満が約3割と他の世代に比べて高かった。壮年期の肥満について対策が必要であると考えられる。

治療中の病気については、全体で約5割が「ある」と回答し、世代別では65歳以上が7割以上と他の世代に比べて高い状況だった。また、治療中の病気の内容については、「高血圧」が最も多く約4割で、平成30年度調査と同様だった。次いで「運動器の疾患」、「脂質異常症」、「糖尿病」、「むし歯・歯周病などの歯・口腔の病気」、若い世代(20～39歳)の「こころの病気」などの回答があった。

【栄養・食生活について】

朝食を「食べる」割合は、全ての世代において、若干の増減はあるもののほぼ前回と同様の結果だった。ほとんどの世代が80～90%前後なのに対して、20～39歳男性は他の世代に比べて約5割と低い結果だった。

生活習慣病の予防や改善のための食生活を実践している人の割合は、女性の方が男性より実践している人の割合が高かった。また、年齢が高くなるほど実践している人の割合が高かった。

食事中にスマートフォン・携帯電話を使用している人の割合について、20～39歳で他の世代に比べて高く約6割なのに対し、65歳以上ではほとんどいないという結果で、時代による食環境の変化や、世代間の差が伺えた。

食品ロス削減のために食べ物を無駄にしないよう行動している人の割合については、実践している人の割合は約8割で、年齢が高いほどその割合が高いという結果だった。

【身体活動・運動について】

1日60分以上（65歳以上は40分以上）体を動かしているかについて、「定期的に行っていて、6ヶ月以上継続している」という人の割合は、男女ともに年齢が上がるにつれて増加しており、65歳以上で3割を超えている。BMI別にみると、やせ（18.5未満）で「実行していないし、これから先も実行するつもりはない」の割合が高くなっている。日頃運動をしている人の割合は、「ほとんど（全く）していない」の割合が約4割と最も高く、平成30年度調査と比較すると、大きな変化はみられなかった。世代別に見ると、男女ともに年齢が高くなるにつれ、「ほとんど毎日している」の割合が高く、年齢が低くなるにつれ「ほとんどしていない」の割合が高くなっている。女性の20～39歳で「ほとんど（まったく）しない」人の割合が約6割と他の世代に比べて高く、年齢が高くなるほど運動している人の割合が高かった。身体活動・運動については、全年代において促進するための対策が必要と考える。

【歯の健康について】

20本以上自分の歯を有する人の割合は平成27年調査以降増加しており全体で約8割に達しているが、男女ともに65歳以上で全く歯がない人が増加し8020達成者の割合は約4割で推移している。

また、歯の健康維持のために心がけていることについては平成25年の調査以降いずれも関心が高まっており、「時間をかけて丁寧にみがく」、「デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシを使う」「ときどき歯石除去や歯のクリーニングをしてもらう」「定期的に歯科検診を受ける人」といった歯科保健行動をとる方が増加している。

これら集計結果から、歯科保健行動を選択している方ほど、現在の歯の本数が多い傾向がみられることから、ライフステージや個人背景を考慮した歯科保健行動の選択を促進するような取組が必要と考える。

あわせて、「半年前に比べ固いものが食べにくくなった方」や「お茶や汁物でむせることがある方」が男女ともに65歳以上で増加していることから、まだ認知度が低いオーラルフレイルや健口体操などの健康情報を広める取組も組み合わせた普及啓発が重要と考える。

【喫煙について】

タバコを「吸っている」人の割合は、20～39歳男性で2割を超えている。また、若い女性の喫煙率が上がっている。未成年と同居する大人の喫煙率は、3歳6か月児では約28%、小学6年生では約35%、中学2年生では約29%であり、平成30年度調査と比較すると、中学2年生で11.3ポイント減少している。

受動喫煙の機会の有無については、「屋外（公園・路上など）」が約16%、「職場」が約10%となっている。

【飲酒について】

生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合は、国の直近値と比較すると、女性の割合がやや高い傾向がみられた。「適量があることを知らない」割合について、平成 30 年度調査と比較すると、7.8 ポイント増加している。また、「お酒の適量を知らない」「適量の内容を知らない」割合は 40～64 歳で最も高く、若年期からの適正飲酒の周知啓発が必要と考えられる。

【地域での活動やかかわりについて】

地域の人とのかかわりについて、「立ち話をする人がいる」割合が減り、「つきあいはない」人の割合が増加している。地域では困ったときに支え合おうと思うかを尋ねたところ、「そう思う」の割合が減少している。

全体的に見ると、20～39 歳男性の朝食欠食率の高さ、男性の健康への関心度の低さ、身体活動や運動量の少なさなど、課題が多く見られたことから、若い世代に対し、健康への関心を高め、実践につなげるための効果的なアプローチを検討する必要があると考えられる。

3 年代別アンケート結果まとめ

1 3歳6か月児の保護者を対象とした調査

(1) 睡眠について

- ・起床時間は、平成 27 年度及び前回調査では、「7時前」が最も高かったが、今回調査では、「7～8時前」が最も高くなっている。就寝時間は、「9～10時前」の割合が平成 27 年度調査以降高くなっている。(問1)

(2) 食生活について

- ・朝食を「毎日食べる」「食べる日のほうが多い」を合わせた「食べる」と回答した人は、97.8%。(問4)
- ・お子さんが家族とともに朝食を食べるのは「毎日」が最も多く、約 65%となっている。(問8)
- ・お子さんは、食事を奥歯でよく噛み、飲み込むことができるかという設問では、「よく噛んで上手に食べる」が 75.6%と最も多い一方、前回調査と比べて「よく噛まずに丸飲みする」が増えている。(問14)
- ・主食(米・パン・麺などの料理)、主菜(肉・魚・卵、大豆を主材料にした料理)、副菜(主食・主菜以外の料理)のそろった食事をしているかという設問では、「朝・昼・夕の3食ともそろっている」は、21.9%、「2食だけそろっている」が最も高く、59.5%となっている。(問23)
- ・お子さんが食事をしているとき、テレビ・スマートフォン・携帯電話等の使用については、「ときどき使うことはある」が 44.2%と最も高く、「食事中は使っていない」が 37.6%、「いつも使っている」が 16.9%となっている。(問21)

(3) タバコについて

- ・同居家族の喫煙率は 28.3%で、割合としては「父親」が最も高く 89.8%、次いで「母親」が 11.7%、「祖父母」が 8.0%となっている。平成 30 年度調査と比較すると、「母親」の割合が減少している。(問29)

2 小学校6年生を対象とした調査

(1) 睡眠について

- ・起床時間は、前回調査より「6～7時前」が 22.3 ポイント減少し、「7～8時前」が 23.2 ポイント増加している。就寝時間は、前回調査より「9～10時前」は減少し、「10～11時前」及び「11～12時前」が増加している。睡眠時間は、平成 27 年度調査より「8時間位」が減少し、「9時間以上」が増加している。(問1)
- ・学校でねむくなるかについては、前回調査と比較すると大きな変化はみられない。(問2)

(2) 活動について

- ・放課後の過ごし方については、「じゅくや習い事」は前回調査と比較すると減少しているが、割合は最も高くなっている。また、「テレビやスマホを見る」については、平成 27 年度調査の 4 位から今回調査では 2 位と割合が増加した。一方、平成 27 年度調査では 2 位だった「外遊び」は今回調査で 4 位と割合が減少している。(問 3)

(3) 食生活について

- ・朝食を「毎日食べる」「食べる日のほうが多い」を合わせた「食べる」と回答した人の割合は、92.4%となっており、平成 30 年度調査と比べると「毎日食べる」が減少している。(問 8)。また、朝食を食べない理由は、「食べたくない」が 32.0%と最も多く、次いで「食べる時間が少ない」の割合が 20.0%「食事の用意ができていない」の割合が 12.0%となっている。(問 9)
- ・朝食を誰と一緒に食べるかは、「家族全員」と「大人もいるが全員でない」を合わせた「共食」が 54.3%、夕食の共食は 88.1%となっている。(問 11, 15)
- ・食事をよく噛んで食べている割合は約 7 割で、前回に比べて増加している。(問 17)
- ・手伝いについては、全体的に減少している。平成 27 年度調査、30 年度調査と比較すると、買い物「しない」の割合が増加。「料理を作る」は、「毎日する」「よくする」「ときどきする」を合わせると減少傾向。「食事前の準備」は、「よくする」の割合が増加し、「毎日する」「ときどきする」の割合が減少。「かたづけ」は「毎日する」の割合が減少している。(問 23)
- ・主食・主菜・副菜がそろった食事が「2 食以上」と答えた割合は 80.9%となっており、平成 30 年と比べて増加している(問 25)

(4) お酒とタバコについて

- ・「お酒を飲んだことがある」は 6.2%、「タバコを吸ったことがある」は 0.7%となっており、前回調査と比べると「お酒を飲んだことがある」の割合は減少し、「タバコを吸ったことがある」の割合は増加している。(問 29)
- ・同居家族の喫煙率は 34.5%、タバコを吸う人との続柄では、「父親」が最も高く、74.8%、次いで、「母親」が 25.2%、「祖父母」が 8.6%となっている。(問 30)

(5) 健康知識について

- ・生活習慣病を知っているかについて、「知っている」が平成 27 年度調査以降増加傾向である。「知らない」は、平成 27 年度調査より、16.1 ポイント減少している。(問 6)

3 中学校2年生を対象とした調査

(1) 睡眠について

- ・起床時間は平成 27 年度調査より「6～7時前」が 14.1 ポイント減少し、「7～8時前」が 17.2 ポイント増加し、最も高くなっている。就寝時間は、平成 27 年度及び前回調査より、「11～12 時前」・「12 時よりあと」の割合が増加している。睡眠時間は、平成 27 年度調査より「7時間位」が減少し、「8時間以上」が増加している。(問1)
- ・学校では「たまにねむくなる」の割合が増加している。(問2)

(2) 活動について

- ・放課後の過ごし方については、「部活動」が最も割合が高くなっている。また、「テレビやスマホを見る」の割合は年々増加している。(問3)

(3) 食生活について

- ・朝食を「毎日食べる」「食べる日のほうが多い」を合わせた「食べる」と回答した人の割合は前回調査とほぼ変わらない。(問8)
- ・朝食を誰と一緒に食べるかは、「家族全員」と「大人もいるが全員でない」を合わせた「共食」が 52.6%、夕食の共食は 85.5%となっている。(問 11, 17)
- ・朝食を家族とともに食べるのは「毎日」「1～2回」がどちらも 24.9%と最も高くなっている。(問 12)
- ・夕食を家族とともに食べるのは「毎日」が最も高く 43.2%、次いで「3～4回」の割合が 20.5%となっている。(問 18)
- ・食事をよく噛んで食べている割合は、平成 27 年度調査、30 年度調査と比較すると、増加傾向。(問 19)
- ・主食・主菜・副菜がそろった食事が「2食以上」と答えた割合は前回より増えている(問 27)

(4) お酒とタバコについて

- ・「お酒を飲んだことがある」は 2.3%、「タバコを吸ったことがある」は 0.6%と前回に比べて減少している。(問 30)
- ・「同居家族の喫煙率」は 28.9%。タバコを吸う人との続柄では「父親」が最も高く 79.7%、「母親」が 26.8%となっている。(問 31)

(5) 健康のことについて

- ・回答者のBMI（体格指数）は、前回と比べ「やせ」の割合が増加している。また、体重をどう思うか別にみると、「標準」の人で「やせたい」と思っている割合が高くなっています。(問4)
- ・生活習慣病を知っているかについて、「知っている」が平成 27 年度調査以降増加傾向である。「知っている」は、平成 27 年度調査と比較し、26.2 ポイント増加している。「知らない」は、平成 27 年度調査と比較し、21.8 ポイント減少している。(問6)

4 成人を対象とした調査

(1) 健康状態について

- ・回答者のBMI（体格指数）は、平成30年度調査と比較すると、大きな変化はみられない。年代別では40～64歳男性の「肥満」の割合が多く、32.8%となっている。どの年代も、男性は女性に比べて肥満の割合が高く、女性は男性と比べてやせの割合が高くなっている。

（問14）

- ・治療中の病気は、「高血圧」が37.2%と最も多く、「運動器の疾患（膝や腰、股関節など）」が15.6%、「脂質異常症」が15.0%と続く。経年でみると、「糖尿病」に関しては年々増加傾向が見られる。（問16）
- ・健診（検診）の受診状況は、「定期的に健診・がん検診を受けている」と回答した方は79.8%となっている。（問19）
- ・健診（検診）を受けない理由は、「お金がかかる」「面倒」「時間がない」が多い傾向は変わらない。平成30年度調査と比較すると、「面倒」の割合が増加している。（問21）

(2) 食生活について

- ・食育に「関心がある」が36.2%、「どちらかといえば関心がある」が42.7%。平成30年度調査と比べると、大きな変化はない。性別・年齢別では、男性20～39歳で「関心がある」の割合が高くなっている。（問23）
- ・朝食は「毎日食べる」と「食べる日のほうが多い」を合わせた「食べる」が87.3%となっており、前回調査と比較すると「食べる」の割合が減少しています。年齢別にみると20～39歳で「毎日食べる」が少なくなっていますが、年齢が高くなるにつれ、「毎日食べる」割合は多くなっています。（問24）
- ・「主食・主菜・副菜のそろった食事を2食以上食べている人の割合」は前回に比べて減少傾向。年齢別にみると年齢が高くなるにつれて割合が高くなり、65歳以上で約9割となっている。（問25）
- ・野菜摂取の状況を性別・年齢別にみると20～39歳で「ほとんど食べていない」の割合が高くなっている。BMI別に見ると、痩せている人ほど野菜を多く食べる傾向がある。（問27）
- ・ふだんゆっくりよく噛んで食べているかを尋ねたところ、全体では「ゆっくりよく噛んで食べている」が11.6%、「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている」が35.7%、合わせて47.3%である。性別・年齢別では、男性20～39歳でよく噛んで食べている人が少なく、男女ともに65歳以上でよく噛んで食べている人の割合が多い。（問28）
- ・ふだん、誰かと一緒に食事をしているかは、「1日のうち1食以上は家族や友人と食べる」が73.8%、「ほとんど1人で食べる」が24.6%となっている。（問29）
- ・誰かと一緒に食事をする頻度は、「ほとんど毎日」は全体の約6割、男性では65歳以上を除いて6割以下、女性では全年代で6割以上となっている。（問30）
- ・生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩などに気を付けた食生活を実践しているかを尋ねたところ、「いつも気をつけて実践している」が14.7%、「気をつけて実践している」が43.1%、合わせて約6割の人が『実践している』。平成30年度調査と比較すると、『実践している』人の割合が減少している。性別・年齢別では、女性の方が男性より『実践している』人の割合が高い。（問31）

- ・伝統的な料理や行事食を、地域や家庭等で作ったり食べたりする機会は、「よくある」「時々ある」を合わせると 32.9%、となっており、前回調査と比較すると減少している。(問 33)
- ・食品の安全性に関する基礎的な知識が「十分にあると思う」「ある程度あると思う」を合わせて 63.2%で、前回調査と比較すると減少している。(問 35)
- ・食品ロス削減のために、食べ物を無駄にしないような行動を「いつも気をつけて実践している」が 23.5%、「気をつけて実践している」が 57.7%、合わせて 81.2%の人が『実践している』と回答。性別・年齢別では、女性の 65 歳以上で『実践している』人の割合が高くなっている。(問 39)
- ・食品ロスを減らすために取り組んでいることは、「残さず食べる」が 72.9%で最も多く、次いで「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する」が 64.1%、「日頃から冷蔵庫等にある食品の種類・量・期限等を把握しておく」が 61.7%となっている。平成 30 年度調査と比較すると、「日頃から冷蔵庫等にある食品の種類・量・期限等を把握しておく」「少量パック商品など、食べきれる量を買う」「冷凍保存等を活用する」の割合が増加している。(問 40)
- ・食生活で普段から気をつけていることは、「1 日 3 回食事をする」が 59.0%で最も多く、次いで「野菜を多く食べる」が 57.9%、「栄養のバランスを考える」が 53.3%、「塩分を控える」が 45.7%となっている。(問 41)
- ・スマートフォン・携帯電話を見たり、操作したりしながら、食事をすることは、「よくある」「時々ある」を合わせて 23.2%、「あまりない」「ほとんどない」を合わせて 73.3%。性別・年齢別では、女性 20~39 歳で『ある』と回答した人の割合が高く、65 歳以上では、男女とも『ない』と回答した人が 9 割近くとなっている。(問 42)

(3) 身体活動・運動習慣について

- ・身体活動の制限は、65歳以上の女性で24.3%、65歳以上の男性で20.0%となっている。
(問43)
- ・運動頻度は、女性の20～39歳で「ほとんど(全く)しない」が57.9%で、他の年代と比べて高い。(問45)
- ・運動の種類傾向は「ウォーキング」の割合が37.3%と最も高く、平成30年度調査比較すると、6.3ポイント増加している。一方、「散歩(ぶらぶら歩き)」の割合が低くなっている。
(問47)
- ・運動をしない理由は、「時間がない」が最も多い傾向は変わらない。(問48)
- ・「1日60分以上(65歳以上は40分以上)元気に身体を動かしている人の割合」は、前回と比べて大きな変化はみられない。性別・年齢別にみると、男女ともに65歳以上で「定期的に行っていて、6ヶ月以上継続している」の割合が高くなっている。(問49)
- ・1日のうち、座ったり横になったりしている時間は、「8時間以上」の割合が約3割となっている。男性20～64歳で「8時間以上」の割合が4割を超えている。(問52)
- ・「1時間以上(60分以上)、歩行と同等の強さの身体活動を行っている割合」は、平成30年度調査と比べて減少している。(問50)

(4) ストレス・睡眠について

- ・普段(平日)の睡眠時間について年代別では、20～39歳代及び65歳以上は「6時間以上～7時間未満」、40歳～64歳は「5時間以上～6時間未満」が最も高くなっている。(問55)
- ・睡眠時間が概ね足りていると感じるかについて、どの世代も「まあまあ足りている」が最も高いが、65歳以上では「足りている」が、30%を超えている。(問56)
- ・ストレス解消法について、「持っている」が平成27年度調査以降減少し、「持っていない」の割合が、増加している。年代別では、65歳以上が「持っていない」が最も高くなっている。
(問58)

(5) お酒とタバコについて

- ・タバコを「吸っている」が10.2%と前回と比べて大きな変化は見られない。性別・年齢別にみると、男性20～64歳で割合が高くなっている。また、20～39歳女性の喫煙率が前回調査より増加している(問60)。また、喫煙者で「禁煙するつもりはない」と答えている人の割合が、前回調査と比べて15.3ポイント増加している。(問62)
- ・受動喫煙の頻度が高かった場所は、「屋外(公園・路上など)」「職場」「飲食店」の順。(問65)
- ・お酒を飲む頻度について、「お酒を飲む」は平成20年度調査より8.9ポイント増加したが、平成25年度調査以降60%超で推移している。(問66)
- ・「お酒の適量」について「知っている」人は31.5%となっており、平成30年度調査と比較すると、7.9ポイント低くなっている。性別・年齢別でみると、男性65歳以上で「適量を知っている」の割合が高い。一方、「適量があることを知らない」「適量があることは知っているが、内容は知らない」の割合は女性40～64歳、65歳以上で高い。(問69)

(6) 歯の健康について

- ・「自分の歯の本数」は「全部ある」「だいたいある」が平成 27 年調査より増加しており、65 歳以上で男女ともに 5 割以上となってきている。(問 70)
- ・「歯の健康維持のために心がけていること」については各項目で平成 25 年より増加しており、多くの方がより歯科保健行動を選択するようになってきている。(問 72)
- ・次のことを行ったり、聞いたことがありますかでは「お口の健口体操」で年齢とともにやったことがある・聞いたことがあるが増加し、「舌磨き」でやったことがあるが減少している。(問 77)
- ・「半年前に比べ固いものが食べにくくなった方」や男女ともに 65 歳以上で増加している。(問 78)
- ・「お茶や汁物でむせることがある方」が男女ともに 65 歳以上で増加している。(問 79)

(7) 地域での活動やかかわりについて

- ・地域活動に「参加している」が前回と比べて減少している。(問 80)
- ・地域活動への参加意向は、前回(平成 30 年)と比べ、「積極的に参加したい」「自分に合った活動があれば参加したい」が減少し、「あまり参加したいとは思わない」「参加したくない」が増加している(問 81)。参加したくない理由としては、「人付き合いが面倒」「仕事や家事、育児、介護等で時間がない」が多い。(問 82)
- ・地域の人とのかかわりでは「立ち話をする人がいる」割合が減り、「つきあいはない」人の割合が増加している。(問 83)
- ・地域では困ったときに支え合うと思うかを尋ねたところ、「そう思う」の割合が減少している。(問 84)

(8) その他

- ・COPDの「内容を知っている」「聞いたことはあるが内容は知らない」は増加している。(問 87)
- ・ふじさわ歩くプロジェクトの認知度別にみると、認知度が低くなるにつれ、1日合計60分以上元気に体を動かすことについて「実行していないし、これから先も実行するつもりはない」の割合が高くなる傾向がみられる。(問 49)
- ・健康情報の入手方法は、「テレビ」「インターネット・SNS」が多い傾向。また、若い世代(特に女性20~39歳は70%以上)はSNSが高くなっている。前回調査と若干項目を変えているが、割合が多い傾向に大きな変化はみられない。(問 88)
- ・健康づくりについて知りたい情報を尋ねたところ、「年齢や自分の体にふさわしい運動の種類や方法」の割合が42.7%と最も高く、次いで「運動ができる施設や場所」の割合が32.3%、「食事や栄養の工夫や知識」の割合が30.0%となっている。(問 89)

Ⅲ 調査票

Ⅲ 調査票

1 3歳6か月児

3歳6か月児

藤沢市健康増進計画（第2次）及び

第3次藤沢市食育推進計画の最終評価アンケートご協力をお願い

市民の皆様には、日頃から健康保健行政にご理解ご協力をいただきありがとうございます。

藤沢市では、平成27年3月に「元気ふじさわ健康プラン（藤沢市健康増進計画第2次）」を、令和2年3月には「生涯健康！ふじさわ食育プラン（第3次藤沢市食育推進計画）」を策定し、食育および健康増進に関する取組を行っています。

令和6年度に計画終期を迎えるにあたり、これまでの計画や取組についての最終評価を行うため、市民の皆様を対象に、健康に関する意識や健康づくりの状況についての調査を実施させていただくことにいたしました。今後の計画や取組を検討する際の重要な基礎資料とさせていただきたいため、アンケートにご協力くださいますようお願いいたします。わからない、答えにくい質問にはお答えいただかなくて結構です。

また、ご回答いただいた内容はすべて統計的に処理し、個人特定はいたしません。ご回答いただいたアンケート用紙は、集計後、藤沢市が責任を持って処理いたします。

ご提出につきましては、**当日3歳6か月児健診会場の受付で回収させていただきます**のでお持ちください。当アンケート調査について、ご不明な点やご質問等がございましたら、お問い合わせください。

【問い合わせ先】 藤沢市 健康づくり課
電話 (0466)50-8430(直通)
FAX (0466)50-0668

お子さんの性別	男・女・その他または答えたくない
アンケート記入者	父・母・その他
お子さんの生活(昼間)の場	家庭・保育園・幼稚園・その他
家族構成	父・母・兄弟姉妹・祖父母・その他

健康のことについて

問1 普段お子さんは、何時に起きて、何時に寝ますか？またお昼寝は何時間しますか？

時間は数字を記入し、分は0か30分を選択

()時(00・30)分に起きて、()時(00・30)分に寝る
昼寝の時間()時間(00・30)分

問2 身体をよく動かした遊び(外遊び等)をしていますか？

(1) いつもしている (2) ときどきしている (3) していない

問3 お子さんの健康のためにしていることはありますか？(複数回答可)

(1) 食事等に気を付けている (2) 体を動かすようにしている (3) 早く寝かせるようにしている
(4) 特に何もしていない (5) その他()

朝食について

問4 お子さんは、朝食を食べますか？

- (1) 毎日食べる (2) 食べる日の方が多い (3) 食べない日の方が多い
(4) ほとんど食べない

問5 問4で(3)、(4)と答えた人にお聞きします。食べない理由はなんですか？

- (1) 食べたがらない (2) 食べさせる時間がない
(3) 食事の用意が出来ない (4) その他()

問6 お子さんは、朝食を普段何時に食べますか？

- (1) 7時より前 (2) 7～8時前 (3) 8～9時前 (4) 9時以降

問7 お子さんは、朝食を普段誰と一緒に食べますか？

- (1) 家族全員 (2) 大人もいるが全員でない (3) 子どもだけで (4) ひとりで

問8 お子さんが朝食を家族と食べるのは、週に何回位ですか？

- (1) 毎日 (2) 5～6回 (3) 3～4回 (4) 1～2回 (5) 食べない

夕食について

問9 お子さんは、夕食を普段何時に食べますか？

- (1) 18時より前 (2) 18～19時前 (3) 19～20時前 (4) 20～21時前 (5) 21時以降

問10 お子さんは、夕食にどの位の時間がかかりますか？

- (1) 5分未満 (2) 5～15分未満 (3) 15～30分未満
(4) 30分～1時間未満 (5) 1時間以上

問11 お子さんは、夕食を普段誰と一緒に食べますか？

- (1) 家族全員 (2) 大人もいるが全員でない (3) 子どもだけで (4) ひとりで

問12 夕食を家族そろって食べるのは、週に何回位ですか？

- (1) 毎日 (2) 5～6回 (3) 3～4回 (4) 1～2回 (5) 食べない

食生活全般について

問13 お子さんは、食事を楽しく食べていますか？

- (1) いつも楽しく食べている (2) 時々楽しそうに食べている
(3) いつもいやいや食べている (4) どちらともいえない

問14 お子さんは、食事を奥歯でよく噛んで食べていますか？

- (1) よく噛んで上手に食べる (2) 硬いものが噛めない
(3) 噛んでも飲み込めず口にためたり、口から出してしまう (4) よく噛まず丸飲みにする

問 15 お子さんは、食事のとき、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？

- (1) 自らしている (2) 「いただきます」「ごちそうさま」と言うとする (3) していない

問 16 お子さんは、おやつを週に何回位食べますか？

- (1) 毎日 (2) 5～6回 (3) 3～4回 (4) 1～2回 (5) 食べない

問 17 問 16 で(1)～(4)と答えた方にお聞きします。

お子さんが普段よく食べるおやつ(間食)は次のうちどれですか？多いものを2つ選んでください。

- (1) おにぎり (2) パン (3) いも類 (4) 果物 (5) せんべい (6) 乳製品 (7) あめ
(8) ラムネ (9) グミ (10) チョコ (11) クッキー (12) ゼリー (13) ケーキ (14) プリン
(15) アイスクリーム (16) 和菓子 (17) スナック菓子 (18) その他()

問 18 お子さんが、普段よく飲んでいる飲み物は次のうちどれですか？多いものを2つ選んでください。

- (1) 牛乳 (2) ジュース (3) 炭酸ジュース (4) スポーツドリンク (5) 野菜ジュース

問 19 お子さんに、食事の支度や料理の手伝いをさせるようにしていますか？

- (1) している (2) ときどきしている (3) していない

問 20 家族そろってご家庭で食事をするとき、同じ料理を食べていますか？

- (1) 全員同じ料理を食べる (2) 大人と子どもの料理は別である
(3) 一部の料理が別である (4) 全員食べる料理が別である

問 21 お子さんが食事をしているとき、テレビ・スマートフォン・携帯電話等を使っていますか？

- (1) 食事中は使っていない (2) ときどき使うことはある (3) いつも使っている

問 22 問 21 で(2)または(3)と答えた人方にお聞きします。お子さんは食事に集中できていますか？

- (1) できている (2) あまりできていない (3) できていない

問 23 主食(米・パン・麺などの料理)、主菜(肉・魚・卵・大豆を主材料にした料理)、副菜(主食・主菜以外の料理)のそろった食事をしていますか？

(2)と(3)の場合は、朝・昼・夕のうち、そろっているところに○をつけてください

- (1) 朝・昼・夕の3食ともそろっている (2) 2食だけそろっている(朝・昼・夕)
(3) 1食だけそろっている(朝・昼・夕) (4) 3食ともそろっていない (5) よくわからない

問 24 1日に2回以上、主食(米・パン・麺などの料理)、主菜(肉・魚・卵・大豆を主材料にした料理)、副菜(主食・主菜以外の料理)のそろった食事をしていますか？

- (1) ほとんど毎日 (2) 週に4～5日ある (3) 週に2～3日ある
(4) ほとんどない (5) よくわからない

問 25 あなたは、日頃どんなことを考えて献立を立てますか？(あてはまるものを2つ選んでください)

- | | | | |
|--------------|---------------|--------------|--------|
| (1) 家族の好きな献立 | (2) 子どもの好きな献立 | (3) 自分の好きな献立 | |
| (4) 栄養のバランス | (5) 健康のこと | (6) 季節感 | (7) 価格 |
| (8) その他() | | | |

問 26 お子さんの食生活で、困りごとがあった場合、どのように解決していますか？

- | | |
|----------------------|---------------------|
| (1) 困りごとは特にない | (2) 栄養士等に相談している |
| (3) 親同士(仲間)で情報交換している | (4) 自分の親に相談している |
| (5) 近所の人に相談している | (6) インターネットで検索をしている |
| (7) その他() | |

問 27 あなたは子育ての中で、食にどのくらい重きをおいていますか？

- | | | |
|----------------|-------------|--------------|
| (1) とても重要視している | (2) 重要視している | (3) 重要視していない |
| (4) どちらともいえない | | |

問 28 食に関して、お子さんと一緒に日頃行っていることを教えてください。

- | | | |
|-----------------|----------------|------------|
| (1) 食事の準備をする | (2) 料理をする | (3) 買い物をする |
| (4) 野菜を育てる、収穫体験 | (5) 食に関する絵本を読む | |
| (6) 食に関する動画等をみる | (7) 特になし | (8) その他() |

喫煙について

問 29 お子さんと同居する家族の中で、タバコ(加熱式タバコ・電子タバコ・水タバコを含む)を吸う人はいますか？(お子さんからみた続柄で記入)
※電子タバコは加熱式タバコと混同されることが多く、ニコチンを含んだ製品もあるため、このアンケートではタバコ製品と同等とみなします。

- | |
|---|
| (1) いない |
| (2) いる (ア 父親 イ 母親 ウ 祖父母 エ 兄弟 オ その他()) |

質問は以上です。ご協力いただき誠にありがとうございました。

2 小学校6年生

小学校6年生

健康と食生活に関するアンケート調査ご協力のお願い

私たちが健康な生活をする上で、食事やすいみんはとても重要です。ところが、以前と比べると、ねる時間がおそくなったり、三度の食事やバランスのよい食事をとらない子どもたちが増えていることが分かり、健康へのえいきょうが心配されています。

そこで、みなさんの健康や食生活の様子を調べ、健康な体をつくるための正しい生活習慣について考える資料を作るためにアンケート調査を行いますので、ご協力ください。

それでは、書いてある文章をよく読んで、あなたの経験や気持ちにあてはまるものを選び、その番号に○をつけてください。わからない、答えにくい質問には答えなくても良いです。

【問い合わせ先】 藤沢市 健康づくり課
電話 (0466)50-8430(直通)
FAX (0466)50-0668

()小学校 6年 男・女・その他または答えたくない

健康のことについて

問1 ふだん何時に起きて、何時に寝ますか？時間は数字を記入し、分は0か30分を選択

()時(00・30)分に起きて、()時(00・30)分に寝る

問2 学校でねむくなることがありますか？

(1) ねむくない (2) たまにねむくなる (3) よくねむくなる (4) いつもねむい

問3 放課後または家に帰ってから、ふだんどんなことをして過ごしますか？(多いものを2つ選んでください)

(1) 外遊び (2) 家でゲームをする (3) テレビやスマホを見る (4) じゅくや習い事
(5) 読書 (6) その他()

問4 あなたの身長と体重を教えてください。

身長()cm 体重()kg

問5 あなたは現在の体重をどのように思いますか？

(1) ちょうどよい (2) やせたい (3) 太りたい (4) わからない

問6 生活習慣病のことを知っていますか？

生活習慣病とは：食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が原因となる「がん」「心臓病」「脳の血管の病気」などを言います。

(1) 知っている (2) だいたい知っている (3) 知らない

問7 問6で(1)、(2)と答えた人にお聞きします。生活習慣病の予防に努めていますか？
(あてはまるものすべてに○をつけてください)

(1) 食事に気を付けている (2) 運動をしている (3) 早く寝るようにしている
(4) 特に何もしていない (5) その他()

朝ごはんについて

問 8 あなたは、朝ごはんを食べていますか？

- (1) 毎日食べる (2) 食べる日の方が多い (3) 食べない日の方が多い (4) ほとんど食べない

問 9 問 8 で(3)、(4)と答えた人にお聞きます。食べない理由は何ですか？

- (1) 食べる時間がない (2) 食事の用意ができていない (3) 食べたくない
(4) いつも食べない (5) 体の調子が悪い (6) その他()

問 10 朝ごはんは、ふだん何時に食べますか？

- (1) 6時より前 (2) 6～7時前 (3) 7～8時前 (4) 8時より後

問 11 朝ごはんは、ふだんだれといっしょに食べますか？

- (1) 家族全員 (2) 大人もいるが全員でない (3) 子どもだけで (4) ひとりで

問 12 朝ごはんを家族と食べるのは、週に何回位ですか？

- (1) 毎日 (2) 5～6回 (3) 3～4回 (4) 1～2回 (5) 食べない

夕ごはんについて

問 13 夕ごはんは、ふだん何時に食べますか？

- (1) 18時より前 (2) 18～19時前 (3) 19～20時前 (4) 20～21時前 (5) 21時より後

問 14 夕ごはんはふだんの位の時間がかかりますか？

- (1) 5分未満 (2) 5～15分未満 (3) 15～30分未満 (4) 30分～1時間未満 (5) 1時間以上

問 15 夕ごはんは、ふだんだれといっしょに食べますか？

- (1) 家族全員 (2) 大人もいるが全員でない (3) 子どもだけで (4) ひとりで

問 16 夕ごはんを家族と食べるのは、週に何回位ですか？

- (1) 毎日 (2) 5～6回 (3) 3～4回 (4) 1～2回 (5) 食べない

食生活全体について

問 17 食事は、よくかんで食べていますか？

- (1) よくかんで食べている (2) かまないで飲みこむこともある (3) わからない

問 18 家庭で、食事の時“いただきます”“ごちそうさま”のあいさつをしていますか？

- (1) している (2) ときどきしている (3) していない

問 19 おやつを週に何回位食べますか？

- 1 毎日 2 5～6回 3 3～4回 4 1～2回 5 食べない

問 20 問 19 で1～4と答えた人におききます。

普段よく食べるおやつ(間食)は次のうちどれですか？次の中から2つ選んでください。

- | | | | | | | |
|-----------|-------------|--------|-----------|--------|--------|------|
| 1 おにぎり | 2 パン | 3 いも類 | 4 果物 | 5 せんべい | 6 乳製品 | 7 あめ |
| 8 ラムネ | 9 グミ | 10 チョコ | 11 クッキー | 12 ゼリー | 13 ケーキ | |
| 14 プリン | 15 アイスcream | 16 和菓子 | 17 スナック菓子 | | | |
| 18 その他() | | | | | | |

問 21 よく飲んでいる飲み物は次のうちどれですか？次の中から2つ選んでください。

- | | | | | |
|------|--------|----------|----------|---------|
| 1 牛乳 | 2 ジュース | 3 炭酸ジュース | 4 野菜ジュース | 5 乳酸菌飲料 |
| 6 お茶 | 7 水 | 8 その他() | | |

問 22 問 19 で1～4と答えた人にお聞きします。おやつは主にだれが用意することが多いですか？

- | | | |
|-----------|---------------|----------|
| 1 家族が用意する | 2 自分で好きなものを買う | 3 その他() |
|-----------|---------------|----------|

問 23 次の手伝いをしますか？(ア～エのそれぞれから1つ選んで○をつけてください)

- | | | | | |
|----------|---------|--------|----------|--------|
| 1 買い物 | (ア 毎日する | イ よくする | ウ ときどきする | エ しない) |
| 2 料理を作る | (ア 毎日する | イ よくする | ウ ときどきする | エ しない) |
| 3 食事前の準備 | (ア 毎日する | イ よくする | ウ ときどきする | エ しない) |
| 4 かたづけ | (ア 毎日する | イ よくする | ウ ときどきする | エ しない) |

問 24 あなたは、自分で食事を用意するとしたら何ができますか？(あてはまるものすべてに○をつけてください)

- | |
|--|
| 1 お弁当などを買ってきて食べる |
| 2 カップラーメンや冷凍食品などのインスタント食品を作ることができる |
| 3 サンドイッチなど簡単な料理を作ることができる |
| 4 一食分の食事(例えば ごはん、おかず、汁物など全て)を自分で作ることができる |
| 5 その他() |

問 25 主食(米・パン・麺などの料理)、主菜(肉・魚・卵・大豆を主材料にした料理)、副菜(主食・主菜以外の料理)のそろった食事をしていますか？

2と3の場合は、朝・昼・夕のうち、そろっているところに○をつけてください

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1 朝・昼・夕の3食ともそろっている | 2 1食だけそろっている(朝・昼・夕) |
| 3 2食だけそろっている(朝・昼・夕) | 4 3食ともそろっていない |
| 5 よくわからない | |

問 26 1日に2回以上、主食(米・パン・麺などの料理)、主菜(肉・魚・卵・大豆を主材料にした料理)、副菜(主食・主菜以外の料理)のそろった食事をしていますか？

- | | | |
|----------|------------|------------|
| 1 ほとんど毎日 | 2 週に4～5日ある | 3 週に2～3日ある |
| 4 ほとんどない | 5 よくわからない | |

問 26 家族そろってご家庭で食事をするとき、同じ料理を食べていますか？

- | | |
|--------------|------------------|
| 1 全員同じ料理を食べる | 2 大人と子どもの料理は別である |
| 3 一部の料理が別である | 4 全員食べる料理が別である |

問 28 あなたが食事をしているときのテレビ・スマートフォン・携帯電話等の使用状況を教えてください。

- | | |
|----------------|------------------------------|
| 1 食事中は使っていない | 2 ときどき使うことはあるが、食事に集中することができる |
| 3 いつも見ながら食べている | 4 よく見ており、食事がすすまないことが多い |
| 5 どれもあてはまらない | |

お酒とタバコについて

問 29 あなたはお酒を飲んだり、タバコ(加熱式タバコ・電子タバコ・水タバコを含む)を吸ったりしたことはありますか？

※電子タバコは加熱式タバコと混同されることが多く、ニコチンを含んだ製品もあるため、このアンケートではタバコ製品と同等とみなします。

- | | |
|-------------------------------|--------------------------|
| (1) お酒も飲まないし、タバコも吸ったことがない | (2) お酒は飲んだが、タバコは吸ったことがない |
| (3) お酒は飲んだことがないが、タバコは吸ったことがある | |
| (4) お酒も飲んだし、タバコも吸ったことがある | |

問 30 一緒に住んでいる家族でタバコ(加熱式タバコ・電子タバコ・水タバコを含む)を吸う人はいますか？

- | |
|--|
| (1) いない |
| (2) いる (ア 父親 イ 母親 ウ 祖父母 エ 兄弟 オ その他() |

ご協力ありがとうございました。

中学校2年生

健康と食生活に関するアンケート調査ご協力のお願い

私たちが健康な生活をする上で、食事や睡眠はとても重要です。ところが、以前と比べると、寝る時間が遅くなったり、三度の食事やバランスのよい食事をとらない子どもたちが増えていることが分かり、健康への影響が心配されています。

そこで、みなさんの健康や食生活の様子を調べ、健康な体をつくるための正しい生活習慣について考える資料を作るためにアンケート調査を行いますので、ご協力ください。

それでは、書いてある文章をよく読んで、あなたの経験や気持ちにあてはまるものを選び、その番号に○をつけてください。わからない、答えにくい質問には答えなくても構いません。

【問い合わせ先】 藤沢市 健康づくり課
電話 (0466)50-8430(直通)
FAX (0466)50-0668

()中学校2年 男・女・その他または答えたくない

健康のことについて

問1 ふだん何時に起きて、何時に寝ますか？時間は数字を記入し、分は0か30分を選択

()時(00・30)分に起きて、()時(00・30)分に寝る

問2 学校でねむくなることがありますか？

(1) ねむくない (2) たまにねむくなる (3) よくねむくなる (4) いつもねむい

問3 放課後または家に帰ってから、ふだんどんなことをして過ごしますか？(多いものを2つ選んでください)

(1) 外遊び (2) 家でゲームをする (3) テレビやスマホを見る (4) 部活動
(5) 塾や習いごと (6) 自宅学習 (7) 読書 (8) その他()

問5 あなたの身長と体重をおしえてください。

身長 _____ cm 体重 _____ kg

問6 あなたは現在の体重をどのように思いますか？

(1) ちょうどよい (2) やせたい (3) 太りたい (4) わからない

問7 生活習慣病のことを知っていますか？

生活習慣病とは、食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が原因となる「がん」「心臓病」「脳の血管の病気」などを言います。

(1) 知っている (2) だいたい知っている (3) 知らない

問8 問7で(1)、(2)と答えた人にお聞きます。生活習慣病の予防に努めていますか？
(あてはまるものすべてに○をつけてください)

(1) 食事に気を付けている (2) 運動をしている (3) 早く寝るようにしている
(4) 特に何もしていない (5) その他()

朝食について

問9 あなたは朝食を食べていますか？

- (1) 毎日食べる (2) 食べる日の方が多い (3) 食べない日の方が多い
(4) ほとんど食べない

問10 問9で(3)、(4)と答えた人にお聞きします。食べない理由はなんですか？

- (1) 食べる時間がない (2) 食事の用意ができていない (3) 食べたくない
(4) いつも食べない (5) 体の調子が悪い (6) その他()

問11 朝食はふだん何時に食べますか？

- (1) 6時より前 (2) 6～7時前 (3) 7～8時前 (4) 8時より後

問12 朝食は、ふだんだれといっしょに食べますか？

- (1) 家族全員 (2) 大人もいるが全員でない (3) 子どもだけで (4) ひとりで

問13 朝食を家族と食べるのは、週に何回位ですか？

- (1) 毎日 (2) 5～6回 (3) 3～4回 (4) 1～2回 (5) 食べない

昼食(お弁当)について

問14 学校での昼食は、次のどれですか？

- 1 家庭で作ったお弁当を食べている 2 買ったものを食べている
3 中学校給食を食べている

問15 問14で(2)と答えた人にお聞きします。次のどれを買って食べる人が多いですか？

- 1 学校外で買ったもの 2 学校内で買ったもの 3 その他()

夕食について

問16 夕食は、ふだん何時に食べますか？

- (1) 19時より前 (2) 19～20時前 (3) 20～21時前 (4) 21～22時前 (5) 22時より後

問17 夕食はふだんどの位の時間がかかりますか？

- (1) 5分未満 (2) 5～15分未満 (3) 15～30分未満 (4) 30分～1時間未満 (5) 1時間以上

問18 夕食はふだんだれといっしょに食べますか？

- (1) 家族全員 (2) 大人もいるが全員でない (3) 子どもだけで (4) ひとりで

問19 夕食を家族と食べるのは、週に何回位ですか？

- (1) 毎日 (2) 5～6回 (3) 3～4回 (4) 1～2回 (5) 食べない

食生活全般について

問20 食事は、奥歯でよくかんで食べていますか？

- (1) よくかんで食べている (2) かまないで飲み込むこともある (3) わからない

問 21 家庭で、食事の時“いただきます”“ごちそうさま”のあいさつをしていますか？

- (1) している (2) ときどきしている (3) していない

問 22 おやつを週に何回位食べますか？

- (1) 毎日 (2) 5～6回 (3) 3～4回 (4) 1～2回 (5) 食べない

問 23 問 20 で(1)～(4)と答えた人にお聞きします。あなたが普段よく食べるおやつ(間食)は次のうちどれですか？次の中から2つ選んでください。

- 1 おにぎり 2 パン 3 いも類 4 果物 5. せんべい 6 乳製品 7 あめ
8 ラムネ 9 グミ 10 チョコ 11 クッキー 12 ゼリー 13 ケーキ
14 プリン 15 アイスクリーム 16 和菓子 17 スナック菓子
18 その他()

問 24 普段よく飲んでいる飲み物は何ですか？次の中から2つ選んでください。

- 1 牛乳 2 ジュース 3 炭酸ジュース 4 スポーツドリンク 5 野菜ジュース
6 乳酸菌飲料 7 お茶 8 水 9 その他()

問 25 問 22 で(1)～(4)と答えた人にお聞きします。おやつは、主にだれが用意することが多いですか？

- (1) 家族が用意している (2) 自分で好きなものを買う (3) その他()

問 26 次の手伝いをしますか？(ア～エのそれぞれから1つ選んで○をつけてください)

- (1) 買い物 (ア 毎日する イ よくする ウ ときどきする エ しない)
(2) 料理をつくる (ア 毎日する イ よくする ウ ときどきする エ しない)
(3) 食事前の準備 (ア 毎日する イ よくする ウ ときどきする エ しない)
(4) かたづけ (ア 毎日する イ よくする ウ ときどきする エ しない)

問 27 あなたは、自分で食事を用意するとしたら何ができますか？(あてはまるものすべてに○をつけてください)

- 1 お弁当などを買ってきて食べる
2 カップラーメンや冷凍食品などのインスタント食品を作ることができる
3 サンドイッチなど簡単な料理を作ることができる
4 一食分の食事(例えば ごはん、おかず、汁物など全て)を自分で作ることができる
5 その他()

問 28 主食(米・パン・麺などの料理)、主菜(肉・魚・卵・大豆を主材料にした料理)、副菜(主食・主菜以外の料理)のそろった食事をしていますか？

2と3の場合は、朝・昼・夕のうち、そろっているところに○をつけてください

- (1) 朝・昼・夕の3食ともそろっている (2) 2食だけそろっている(朝・昼・夕)
(3) 1食だけそろっている(朝・昼・夕) (4) 3食ともそろっていない
(5) よくわからない

問 29 家族そろってご家庭で食事をするとき、同じ料理を食べていますか？

- (1) 全員同じ料理を食べる (2) 大人と子どもの料理は別である
(3) 一部の料理が別である (4) 全員食べる料理が別である

問 33 あなたが食事をしているときのテレビ・スマートフォン・携帯電話等の使用状況を教えてください。

- 1 食事中は使っていない 2 ときどき使うことはあるが、食事に集中している
3 いつも見ながら食べている 4 よく見ており、食事がすすまないことが多い
5 どれもあてはまらない

お酒とタバコについて

問 34 あなたはお酒を飲んだり、タバコ(加熱式タバコ・電子タバコ・水タバコを含む)を吸ったりしたことはありますか？

※電子タバコは加熱式タバコと混同されることが多く、ニコチンを含んだ製品もあるため、このアンケートではタバコ製品と同等とみなします。

- (1) お酒も飲まないし、タバコも吸ったことがない
- (2) お酒は飲んだが、タバコは吸ったことがない
- (3) お酒は飲んだことがないが、タバコは吸ったことがある
- (4) お酒も飲んだし、タバコも吸ったことがある

問 35 一緒に住んでいる家族でタバコ(加熱式タバコ・電子タバコ・水タバコを含む)を吸う人はいますか？

- (1) いない
- (2) いる (ア 父親 イ 母親 ウ 祖父母 エ 兄弟 オ その他())

ご協力ありがとうございました。

成人

ID:

藤沢市健康増進計画（第2次）及び 第3次藤沢市食育推進計画の最終評価アンケートご協力のお願い

市民の皆様には、日頃から保健行政にご理解ご協力をいただきありがとうございます。

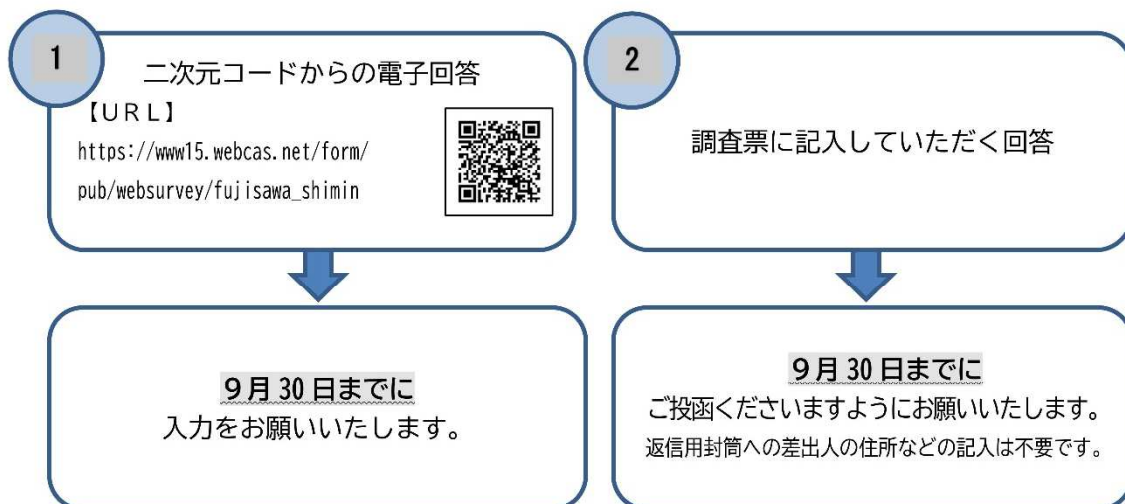
藤沢市では、平成27年3月に「元気ふじさわ健康プラン（藤沢市健康増進計画第2次）」を、令和2年3月には「生涯健康！ふじさわ食育プラン（第3次藤沢市食育推進計画）」を策定し、健康増進および食育に関する取組を行っています。

令和6年度に計画終期を迎えるにあたり、これまでの計画や取組についての最終評価を行うため、市民の皆様を対象に、健康に関する意識や健康づくりの状況についての調査を実施させていただくことにいたしました。今後の計画や取組を検討する際の重要な基礎資料とさせていただきます。質問数が多く大変お手数をおかけしますが、アンケートにご協力くださいますようお願い申し上げます。

なお、本アンケートにつきましては、藤沢市健康増進計画（第2次）及び第3次藤沢市食育推進計画の最終評価と次期計画の指標設定等に活用し、アンケート結果は、市のホームページ等で公開します。また、ご回答いただいた内容はすべて統計的に処理し、個人特定はいたしません。ご回答いただいたアンケート用紙は、集計後、藤沢市が責任を持って処理いたします。

今回の調査の対象は、令和5年7月11日現在の住民基本台帳から無作為に抽出した20歳以上の方3,000名にお送りしています。

回答方法については、下記2通りの回答方法がございます。



令和5年9月

藤沢市長 鈴木 恒夫

ご不明な点やご質問等は下記までお問い合わせください。

【問合せ先】 藤沢市 健康づくり課
TEL: (0466) 50-8430 (直通)
FAX: (0466) 50-0668

【アンケートご回答に際してのお願い】

- 1 アンケートは、封筒の宛先にお名前を書かせていただいたご本人がご回答ください。
- 2 選択式の回答は、選択肢のうち、あてはまる番号に「○」印をつけてください。特にとわり書きがない限り、あてはまるものを1つ選んでください。「その他」をご回答の場合、()に、その内容をご記入ください。
- 3 似たような質問がございますが、比較のために、どれも重要な質問です。飛ばさずにお答えください。
- 4 このアンケートは全部で94問あり、回答に30分程度かかります。
- 5 アンケートはすべて無記名でお答えください。

I あなたご自身についてお聞きします。

問1 あなたの性別を教えてください。

- | | | |
|------|------|----------------|
| 1 男性 | 2 女性 | 3 その他または答えたくない |
|------|------|----------------|

問2 あなたの年齢を教えてください。(令和5年8月1日現在でお答えください)

() 歳

問3 あなたのお住まいの地区を教えてください。

- | | | | | |
|----------|---------|----------|----------|--------|
| 1 片瀬地区 | 2 鶴沼地区 | 3 辻堂地区 | 4 村岡地区 | 5 藤沢地区 |
| 6 明治地区 | 7 善行地区 | 8 湘南大庭地区 | 9 六会地区 | |
| 10 湘南台地区 | 11 遠藤地区 | 12 長後地区 | 13 御所見地区 | |

問4 現在同居している方はいますか。

- | | |
|----------------------|-------|
| 1 はい → (自分以外に) () 人 | 2 いいえ |
|----------------------|-------|

【問4で「1」に○をつけた方にお聞きします】

問5 あなたのご家族構成について教えてください。あなたと一緒に暮らしている方に「○」印をつけてください。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|--------------------|--------------|-----------|
| 1 父(義父) | 2 母(義母) | 3 配偶者 |
| 4 子ども(20歳以上) () 人 | | |
| 5 子ども(20歳未満) () 人 | | |
| 6 子の配偶者 | 7 兄弟姉妹 () 人 | 8 祖父(義祖父) |
| 9 祖母(義祖母) | 10 孫 () 人 | |
| 11 その他 () | | |

問6 あなたは仕事をしていますか。

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

【問7. 8は、問6で「1」に○をつけた方にお聞きします】

問7 現在のお仕事について教えてください。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|-----------|---------|-----------|
| 1 正規雇用 | 2 非正規雇用 | 3 自営業・自由業 |
| 4 その他 () | | |

問8 1週間あたりの平均的な労働時間は何時間ですか。(通勤時間は含まない)

1日あたり () 時間 × () 日

【すべての方にお聞きします】

問9 あなたの世帯の過去1年間の年間収入(税込)はおよそどれくらいですか。

- | | | |
|----------------|----------------|-----------------|
| 1 200万円未満 | 2 200万～300万円未満 | 3 300万～400万円未満 |
| 4 400万～500万円未満 | 5 500万～600万円未満 | 6 600万～700万円未満 |
| 7 700万～800万円未満 | 8 800万～900万円未満 | 9 900万～1000万円未満 |
| 10 1000万円以上 | 11 わからない | |

問10 あなたは現在の暮らしの状況を総合的にみて、どう感じていますか。

- | | | |
|--------------|-------------|------|
| 1 大変満足している | 2 やや満足している | 3 普通 |
| 4 あまり満足していない | 5 全く満足していない | |

問11 あなたが現在、加入している医療保険は何ですか。

- | | |
|----------------|-------------------|
| 1 国民健康保険 | 2 全国健康保険協会(協会けんぽ) |
| 3 健康保険組合(健保組合) | 4 共済組合 |
| 5 後期高齢者医療制度 | 6 その他 |

II 現在の健康状態についてお聞きします。

問12 あなたは現在のご自身について健康だと思いますか。

- | | | |
|----------------|------------------|---------|
| 1 健康だと思う | 2 どちらかといえば健康だと思う | |
| 3 あまり健康だとは思わない | 4 健康だと思わない | 5 分からない |

問13 あなたにとっての健康とはどのようなことだと思いますか。(あてはまるもの2つまで○)

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 1 病気でないこと | 2 体だけでなく心も元気であること |
| 3 快食・快眠・快便できること | 4 元気に仕事ができること |
| 5 人間関係が良好であること | 6 幸せだと感じられること |
| 7 生きがいがあること | 8 一人で日常生活が送れること |
| 9 その他 () | |

問14 あなたの身長・体重を教えてください。(注・この設問で回答していただいた数値は、BMI《体格指数》の算出等、統計的に処理します。)

身長 () cm	体重 () kg
----------------------	----------------------

問15 現在、治療中の病気がありますか。

1 ある ➡問16.17へ	2 ない ➡問19へ
------------------	--------------

【問16. 17は、問15で「1」に○をつけた方にお聞きします】

問16 治療中の病気で、次の病気がありますか。

1 高血圧	2 糖尿病	3 脂質異常症	4 心臓病
5 がん	6 脳卒中	7 慢性腎臓病 (CKD)	
8 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)	9 むし歯・歯周病などの歯・口腔の病気		
10 こころの病気	11 運動器の疾患 (膝や腰、股関節など)		
12 その他 ()			

問17 現在、処方されている薬はありますか。

1 ある	2 ない	3 その他 ()
------	------	----------------------

【問17で「1」に○をつけた方にお聞きします】

問18 処方されている薬の使用状況を教えてください。

1 すべて使っている	2 時々残る	3 ほとんど残る
------------	--------	----------

【すべての方にお聞きします】

問19 定期的に健康診断・がん検診を受けていますか。

1 受けている	2 受けていない ➡問21へ
---------	------------------

【問 19 で「1」に○をつけた方にお聞きします】

問20 受診している内容や頻度をお聞きします。(※人間ドックなどを受診している場合も、受診しているがん検診の種類毎に回答してください。)

がん検診の種類	過去2年間に受けたことがありますか		どこが実施している検診か
健康診断・人間ドック	1 ある	2 なし	職場 ・ 市 その他 ()
肺がん検診	1 ある	2 なし	職場 ・ 市 その他 ()
大腸がん検診	1 ある	2 なし	職場 ・ 市 その他 ()
胃がん検診 (X線検査)	1 ある	2 なし	職場 ・ 市 その他 ()
胃がん検診 (内視鏡検査)	1 ある	2 なし	職場 ・ 市 その他 ()
子宮頸がん検診【女性のみ】	1 ある	2 なし	職場 ・ 市 その他 ()
乳がん検診 【女性のみ】 (マンモグラフィ検査)	1 ある	2 なし	職場 ・ 市 その他 ()
乳がん検診 (超音波検査) 【女性のみ】	1 ある	2 なし	職場 ・ 市 その他 ()
前立腺がん検診【男性のみ】	1 ある	2 なし	職場 ・ 市 その他 ()
胃がんリスク検診 (ABC検診)	1 ある	2 なし	職場 ・ 市 その他 ()

【問 19 で「2」に○をつけた方にお聞きします】

問21 健康診断・がん検診を受けない理由は次のうちどれですか。(あてはまるものすべてに○)

1 時間がない	2 お金がかかる	3 必要性を感じない
4 受け方が分からない	5 通院中のため	6 面倒
7 検査がこわい	8 結果を知るのがこわい	9 特にない
10 交通手段がないなど自分では行けない 11 その他 ()		

【すべての方にお聞きします】

問22 かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局はありますか。
(あてはまるものすべてに○)

1 かかりつけ医	2 かかりつけ歯科医	3 かかりつけ薬局
4 特にない		

Ⅲ 食生活についてお聞きします。

問23 食育に関心がありますか。

[食育とは：食を通じて心身ともに健康で豊かな生活を送るための力を育てること]

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 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 |

問24 朝食を食べていますか。

- | | | |
|---------|-------------|--------------|
| 1 毎日食べる | 2 食べる日の方が多い | 3 食べない日の方が多い |
| 4 食べない | | |

問25 1日2食以上、主食・主菜・副菜のそろった食事をしていますか。

[主食とは：ご飯・パン・麺などのこと] [主菜とは：魚や肉などの料理のこと]

[副菜とは：野菜などの料理のこと]

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

【問25で「1」に○をつけた方にお聞きします】

問26 1週間の頻度を教えてください。

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1 ほとんど毎日 | 2 週に4～5日 | 3 週に2～3日 |
| 4 ほとんどない | | |

問27 1日平均、野菜をどのくらい食べていますか。野菜の量は料理例を参考にしてお答えください。



- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| 1 ほとんど食べていない (1つ分 70g 未満) | 2 1つ分くらい (70g～140g 未満) |
| 3 2つ分くらい (140g～210g 未満) | 4 3つ分くらい (210g～280g 未満) |
| 5 4つ分くらい (280g～350g 未満) | 6 5つ分以上 (350g 以上) |

問28 あなたはふだんゆっくりよく噛んで食べていますか。

- | |
|---------------------------|
| 1 ゆっくりよく噛んで食べている |
| 2 どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている |
| 3 どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない |
| 4 ゆっくりよく噛んで食べていない |

問29 普段、だれかと一緒に食事をしていますか。

- | | |
|-----------------------|--------------|
| 1 1日のうち1食以上は家族や友人と食べる | 2 ほとんど1人で食べる |
|-----------------------|--------------|

問30 朝食または夕食を家族または友人など誰かと一緒に食べている回数を教えてください。

- | | | | | | | | |
|---|--------------|---|--------|---|--------|---|------|
| 1 | ほとんど毎日 | 2 | 週に4～5回 | 3 | 週に2～3回 | 4 | 週に1回 |
| 5 | ほとんど一人で食べている | | | | | | |

問31 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩などに気を付けた食生活を実践していますか。

- | | | | |
|---|-----------------|---|----------------|
| 1 | いつも気をつけて実践している | 2 | 気をつけて実践している |
| 3 | あまり気をつけて実践していない | 4 | 全く気をつけて実践していない |

【問31で「1」または「2」に○をつけた方にお聞きします】

問32 どのようなことを実践していますか。

--

問33 伝統的な料理や行事食を、地域や家庭等で作ったり食べたりする機会がありますか。

- | | | | |
|---|---------|---|--------|
| 1 | よくある | 2 | 時々ある |
| 3 | あまりない | 4 | ほとんどない |
| 5 | その他 () | | |

【問33で「1」または「2」に○をつけた方にお聞きします】

問34 食べる頻度を教えてください。

- | | | | | | | | |
|---|--------|---|------------|---|----------|---|----------|
| 1 | ほとんど毎日 | 2 | 週に2～3回 | 3 | 週に1回程度 | 4 | 月に2～3回程度 |
| 5 | 月1回程度 | 6 | 2～3ヶ月に1回程度 | 7 | 6より少ない頻度 | 8 | 全くない |

問35 食品の安全性に関する基礎的な知識があると思いますか。

[基礎的な知識の例：「どのような食品を選ぶか」「どのような調理が必要か」など]

- | | | | |
|---|----------|---|-----------|
| 1 | 十分にありと思う | 2 | ある程度ありと思う |
| 3 | あまりないと思う | 4 | 全くない |

問36 産地や生産者を意識して農林水産物、食品を選んでいきますか。

- | | | | |
|---|-----------|---|----------|
| 1 | いつも選んでいる | 2 | 時々選んでいる |
| 3 | あまり選んでいない | 4 | 全く選んでいない |

問37 日頃から環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいきますか。

[環境に配慮した農林水産物・食品とは：農薬や化学肥料に頼らず生産された有機農産物や、過剰包装でなくゴミが少ない商品など、環境への負荷を低減した農林水産物・食品]

- | | |
|--------------|------------|
| 1 いつも選んでいる | 2 時々選んでいる |
| 3 あまり選んでいない | 4 全く選んでいない |

【問36. 37で「1」または「2」に○をつけた方にお聞きします】

問38 どのような食品を選んでいきますか。(あてはまるものすべてに○)

- | |
|--|
| 1 国産のもの |
| 2 近隣の地域で生産・加工されたもの |
| 3 小分け商品、少量パック商品、バラ売り等、食べられる量のもの |
| 4 環境に配慮していることに関する表示（有機JASマーク、水産エコラベル）のあるもの |
| 5 過剰包装でないもの |
| 6 消費期限が近い等、廃棄される可能性があるもの |
| 7 具体的な表示はないが、生き物とその生息環境の保全や化石燃料の使用を減らす等
温暖化防止に配慮して生産されたことが分かるもの |
| 8 その他（ ） |

問39 食品ロス削減のために、食べ物を無駄にしないような行動を実践していますか。

[食品ロスとは：本来食べられたはずなのに捨てられている食べ物のこと]

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1 いつも気をつけて実践している | 2 気をつけて実践している |
| 3 あまり気をつけて実践していない | 4 全く気をつけて実践していない |

【問39で「1」または「2」に○をつけた方にお聞きします】

問40 食品ロスを減らすために取り組んでいることがあれば教えてください。
(あてはまるものすべてに○)

- | |
|--|
| 1 日頃から冷蔵庫等にある食品の種類・量・期限等を把握しておく |
| 2 少量パック商品など、食べられる量を買う |
| 3 外食等で注文し過ぎない |
| 4 残さず食べる |
| 5 野菜の皮などをむきすぎないように調理の工夫をする |
| 6 料理を作りすぎない |
| 7 冷凍保存等を活用する |
| 8 カット野菜や食材セット（野菜・肉・調味料などがセットになったもの）を活用する |
| 9 「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する |
| 10 その他（ ） |

問41 食生活で普段から気をつけていることを教えてください。(あてはまるものすべてに○)

1 栄養のバランスを考える	2 1日3回食事をする
3 野菜を多く食べる	4 果物を毎日食べる
5 牛乳、乳製品を毎日食べる	6 間食や夜食を控える
7 自分の適量を知り、残さず食べるよう心掛ける	
8 塩分を控える	9 就寝2時間前までに食事をすませる
10 なるべく地場産品を購入する	
11 栄養成分表示(エネルギーやたんぱく質、脂質、炭水化物、塩分等の表示)を参考に する	
12 食事のあいさつやマナー	
13 箸の使い方、魚の食べ方、食器の並べ方などの作法	
14 災害に備えて食糧を備蓄している	
15 特になし	16 その他()

問42 スマートフォン・携帯電話を見たり、操作したりしながら、食事をする習慣がありますか。

1 よくある	2 時々ある	3 あまりない	4 ほとんどない
--------	--------	---------	----------

IV 身体活動・運動習慣についてお聞きします。

[身体活動とは：体を動かすこと全般のこと]

[運動とは：体力の維持・向上を目的に行う活動のこと(例：ウォーキング、ランニング、スポーツなど)]

【すべての方にお聞きします】

問43 体を動かすことに制限はありますか。

1 ない	2 ある(あてはまるものすべてに○)
------	--------------------



ア 医者から制限されている	イ 足腰に痛みがある	ウ 介助を必要とする
エ その他()		

問44 藤沢市内の公園に設置されている健康遊具を知っていますか。

[健康遊具とは：散歩の途中などに気軽にストレッチをしたり、筋肉を鍛えるなど日常生活での大人の健康づくりを主な目的として設置されている遊具です。]

1 知っている	2 知らない	3 知っていて活用している
---------	--------	---------------

問45 日頃運動をしていますか。ただし、通勤や買い物など日常生活で行う歩行は含みません。

1 ほとんど毎日(週に5~7日程度)している	2 週に3~4日している
3 週に1~2日している	4 ほとんど(全く)していない

【問 46. 47 は、問 45 で「1～3」に○をつけた方にお聞きします】

問46 運動を行う日は1日どれくらいの時間行いますか。平均的な数値をご記入ください。

() 時間 () 分

問47 どのような運動を行っていますか。(あてはまるものすべてに○)

1 散歩(ぶらぶら歩き)	2 ウォーキング
3 ジョギング	4 サイクリング
5 体操(⇒ ア ラジオ体操 イ プラステン体操 ウ かわせみ体操 エ その他の体操)	
6 スポーツジム等でのトレーニング	
7 水泳(水中ウォーキングを含む)	8 ダンス ()
9 ヨガ・ピラティス	10 エアロビクス
11 ゲートボール・グランドゴルフ	12 その他の球技 ()
13 武道 ()	14 その他 ()

【問 45 で「4」に○をつけた方にお聞きします。】

問48 運動をしない理由を教えてください。(あてはまるものすべてに○)

1 施設や場所がない	2 時間がない	3 何をすればよいか分からない
4 必要としていない	5 面倒である	6 体を動かすのが苦手
7 一緒に運動する仲間がいない	8 病気のため	
9 腰やひざ等が痛くてできない		
10 家族や医師などからすすめられていないから	11 その他 ()	
12 特になし		

【すべての方にお聞きします】

問49 1日合計 60 分以上元気に体を動かしていますか。(65 才以上の方は1日 40 分以上、動作はゆっくりとでもいい)

1 実行していないし、これから先も実行するつもりはない
2 実行していないが、近い将来(1ヶ月以内)に始めようとは思っている
3 週に1度は行っている
4 実行しているが、始めてから6ヶ月以内である
5 定期的に実行していて、6ヶ月以上継続している

問50 日常生活の身体活動についてお聞きします。日頃歩行または同等の強さの身体活動を、1日合計でどれくらい行っていますか。平均的な時間をご記入ください。

(通勤や買い物など日常生活で行う歩行はこちらに含めてください。)

1日 () 時間 () 分程度

問51 ほぼ同じ年齢の同性の方と比較して、歩く速度が速いほうですか。

1 速い	2 同じくらい	3 遅い	4 わからない
------	---------	------	---------

問52 普段の1日の中で、何分くらい、座ったり横になったりして過ごしますか。
(読書や職場でのデスクワークの時間は含めます。睡眠時間は含めないでください。)

1日()時間()分程度

問53 そのうち、テレビやスマホ、コンピューター操作など、スクリーンを見ている時間は、1日どれくらいですか。平均的な時間をご記入ください。

1日()時間()分程度

問54 あなたは、今より10分多く、からだを動かす時間を増やすつもりはありますか。

- | | | |
|-----------|----------|---------|
| 1 非常に強くある | 2 少しだけある | 3 あまりない |
| 4 全くない | | |

V その他の生活習慣についてお聞きします。

睡眠についてお聞きします。

問55 普段(平日)の睡眠時間はどのくらいですか。

- | | | |
|----------------|---------------|---------------|
| 1 5時間未満 | 2 5時間以上～6時間未満 | 3 6時間以上～7時間未満 |
| 4 7時間以上～8時間未満 | 5 8時間以上～9時間未満 | |
| 6 9時間以上～10時間未満 | 7 10時間以上 | |

問56 睡眠時間は概ね足りていると感じていますか。

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 1 足りている | 2 まあまあ足りている | 3 あまり足りていない |
| 4 全く足りていない | | |

問57 すっきり目覚めることができますか。

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 1 できている | 2 まあまあできている | 3 あまりできていない |
| 4 全くできていない | 5 日によって違う | |

ストレスへの対処についてお聞きします。

問58 あなたは自分なりのストレス解消法を持っていますか。

- | | |
|------------------|--|
| 1 持っている(具体的な内容) | |
| 2 持っていない | |

問59 あなたの相談相手(健康その他について)は誰ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | | |
|------------|-------------------|------|----------|
| 1 家族・親族 | 2 恋人 | 3 友人 | 4 職場の同僚等 |
| 5 近所の人 | 6 医師やカウンセラーなどの専門家 | | |
| 7 相談相手はいない | 8 その他() | | |

喫煙についてお聞きします。

問60 あなたは現在、タバコ（加熱式タバコ・電子タバコ・水タバコを含む）を吸っていますか。
〔電子タバコは加熱式タバコと混同されることが多く、ニコチンを含んだ製品もあるため、このアンケートではタバコ製品と同等とみなします。〕

- | | | |
|--------|-------------|---------|
| 1 吸わない | 2 吸っていたがやめた | 3 吸っている |
|--------|-------------|---------|

【問60で「2」または「3」に○をつけた方にお聞きします】

問61 喫煙期間と1日当たりの本数、喫煙頻度、タバコの種類について教えてください。

喫煙期間	() 歳 ~ () 歳 、 約 () 年
1日平均	() 本程度、吸っている (吸っていた)
喫煙頻度	ア 毎日 イ 週 () 回 ウ 月 () 回 エ 機会があったら
タバコの種類	ア 紙タバコ イ 加熱式タバコ ウ 電子タバコ エ その他

【問60で「3」に○をつけた方にお聞きします】

問62 あなたは禁煙をしたいと思いますか。(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1 直ち (1ヶ月以内) に禁煙したい | 2 近いうち (6ヶ月以内) に禁煙したい |
| 3 できれば禁煙したいと思っている | 4 禁煙するつもりはない |
| 5 分からない | |

【すべての方にお聞きします】

問63 同居している人で、(あなた以外に) タバコ (加熱式タバコ・電子タバコ・水タバコを含む) を吸っている人がいますか。

- | |
|--|
| 1 いない |
| 2 いる (⇒ ア 父 イ 母 ウ 祖父母 エ 配偶者 オ 兄弟姉妹
カ 子 キ 孫 ク その他) |

【問63で「2」に○をつけた方にお聞きします】

問64 禁煙してほしいと思いますか。

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 1 直ち (1ヶ月以内) に禁煙してほしい | 2 近いうち (6ヶ月以内) に禁煙してほしい |
| 3 できれば禁煙してほしい | 4 禁煙してほしいとは思わない |
| 5 分からない | |

【すべての方にお聞きします】

問65 あなたはこの1ヶ月間に、自分以外の人が吸っていたタバコの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。（あてはまるものすべてに○）

〔 学校、飲食店、遊技場などに勤務していて、その職場で受動喫煙があった場合は、「3 職場」を選んでください。 〕

1 なし	2 家庭	3 職場	4 学校
5 飲食店	6 遊技場（ゲームセンター・パチンコ・競馬場など）		
7 行政機関（市役所・公民館など）	8 医療機関	9 公共交通機関	
10 屋外（公園・路上など）	11 その他（		）

飲酒についてお聞きします。

問66 お酒を飲む頻度はどれくらいですか。

1 毎日	2 週5～6日	3 週3～4日	4 週1～2日
5 月1～3日	6 月1日未満	7 お酒を飲まない	8 お酒をやめた

【問67. 68は、問66で「1～6」に○をつけた方にお聞きします】

問67 飲酒する目的は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

1 ストレス解消	2 健康維持	3 付き合い	4 自分の楽しみとして
5 寝るため・眠るため	6 その他（		）

問68 飲酒日の1日当たりの飲酒量は清酒換算でどのくらいですか。

〔 清酒1合(180ml)の目安
ビール中瓶1本(約500ml)、焼酎35度(80ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml) 〕

1 1合未満	2 1合以上～2合未満	3 2合以上～3合未満
4 3合以上～4合未満	5 4合以上～5合未満	6 5合以上

【すべての方にお聞きします】

問69 お酒の適量を知っていますか。

〔 お酒の適量とは：純アルコール量で男性20g以下、女性10g以下
（清酒換算で、男性1合以下、女性0.5合以下）のこと 〕

1 適量を知っている	2 適量があることは知っているが、内容は知らない
3 適量があることを知らない	

VI 歯の健康についてお聞きします。

問70 現在、自分の歯は何本ありますか。(親知らず、入れ歯、インプラントは含みません。さし歯は含みます)

[大人の歯は通常、親知らずを除いて全部で28本です]

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1 全部ある | 2 だいたいある(20~27本程度) |
| 3 半分くらいある(10~19本程度) | 4 ほとんどない(1~9本程度) |
| 5 全くない | 6 分からない |

【問71、72は、問70で「1~4」に○をつけた方(自分の歯が1本以上ある方)にお聞きします】

問71 1日に何回、歯をみがきますか。

- | | | |
|---------------|-------|------|
| 1 3回以上 | 2 2回 | 3 1回 |
| 4 したりしなかったりする | 5 しない | |

問72 歯の健康維持のために心がけていることは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | |
|---------------------------|
| 1 時間をかけて丁寧にみがく |
| 2 デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシを使う |
| 3 ときどき歯石除去や歯のクリーニングをしてもらう |
| 4 定期的に歯科検診を受ける |
| 5 特にない |
| 6 その他() |

【すべての方にお聞きします】

問73 あなたは現在、入れ歯・インプラントを使っていますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | | |
|--------|---------|----------|----------|
| 1 総入れ歯 | 2 部分入れ歯 | 3 インプラント | 4 使っていない |
|--------|---------|----------|----------|

【問74~76は、問73で「1」または「2」に○をつけた方(入れ歯を使っている方)にお聞きします】

問74 食後の入れ歯の手入れのとき、入れ歯をはずしますか。

- | | | |
|-----------|------------|---------|
| 1 毎食後ははずす | 2 1~2回ははずす | 3 はずさない |
|-----------|------------|---------|

問75 入れ歯をブラシで洗っていますか。

- | | | | |
|-------|----------|--------|------------|
| 1 毎食後 | 2 1日1~2回 | 3 ときどき | 4 ブラシは使わない |
|-------|----------|--------|------------|

問76 入れ歯洗浄剤を使っていますか。

- | | | | |
|--------|-----------|----------|--------|
| 1 毎日使う | 2 週2回以上使う | 3 ときどき使う | 4 使わない |
|--------|-----------|----------|--------|

【すべての方にお聞きします】

問77 次のことを行ったり、聞いたことがありますか。(それぞれあてはまるもの1つに○)

[お口の健口(けんこう)体操]

- 1 やったことがある 2 聞いたことがある 3 知らない

[舌みがき]

- 1 やったことがある 2 聞いたことがある 3 知らない

問78 半年前に比べて固いもの(※)が食べにくくなりましたか。※さきいか、たくあんなど

- 1 はい 2 いいえ

問79 お茶や汁物等でむせることがありますか。

- 1 はい 2 いいえ

VII 地域での活動やかかわりについてお聞きします。

問80 あなたの地域におけるボランティア活動や趣味のグループの参加状況について、お聞きします。参加している場合はどのような活動内容ですか。(あてはまるものすべてに○、ただし、参加していない場合は「13」をお選びください。)

- 1 健康・スポーツに関する活動 2 食生活など生活習慣の改善のための活動
3 自治会・町内会・老人クラブなどの活動 4 趣味・娯楽活動
5 青少年スポーツ活動、PTA・子ども会など子どもを対象とした活動
6 高齢者や障がい者への支援や介助に関する活動
7 防犯・防災に関する活動 8 自然や環境を守るための活動
9 教養や芸術に関する文化的な活動 10 子育て支援などに関する活動
11 NPO(民間非営利組織)などの活動 12 その他の活動()
13 参加していない

問81 今後、地域での活動に参加したいと思いますか。

- 1 積極的に参加したい 2 自分に合った活動があれば参加したい
3 あまり参加したいとは思わない 4 参加したくない 5 分からない

【問81で「3」または「4」に○をつけた方にお聞きします】

問82 あまり参加したいとは思わない、もしくは参加したくない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 どのような活動が行われているか分からない
2 健康や体力に自信がない 3 仕事や家事、育児、介護等で時間がない
4 人付き合いが面倒 5 場所が遠い、交通機関がない
6 経費や手間がかかりすぎる 7 地域外や民間の活動等に参加している
8 特に理由はない 9 その他()

【すべての方にお聞きします】

問83 あなたは、地域の人との程度かかわりを持っていますか。

- | | |
|---------------|--------------|
| 1 相談し合える人がいる | 2 立ち話をする人がいる |
| 3 あいさつをする人がいる | 4 つきあいはない |

問84 あなたのお住まいの地域は、困ったときに助け合い、支えあうと思いますか。

- | | |
|------------------|----------------|
| 1 そう思う | 2 どちらかといえばそう思う |
| 3 どちらかといえばそう思わない | 4 そう思わない |
| 5 わからない | |

問85 あなたの地域の人々は、一般的に信用できると思いますか。(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 とても信用できる | 2 まあ信用できる |
| 3 どちらともいえない | 4 あまり信用できない |
| 5 全く信用できない | |

問86 あなたは現在住んでいる地域に、どの程度愛着がありますか。
(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|-------------|------------|
| 1 とても愛着がある | 2 まあ愛着がある |
| 3 どちらともいえない | 4 あまり愛着がない |
| 5 全く愛着がない | |

Ⅷ 健康と生活に関連してお聞きします。

問87 次の言葉をご存知ですか。(それぞれあてはまるもの1つに○)

言葉	言葉の説明文	1 内容を 知っている	2 聞いたこと はあるが内 容は知らな い	3 聞いたことがな い	4 今回の アンケート で初めて知 った
COPD	慢性閉塞性肺疾患。タバコの煙など有害物質を長期間吸うことで肺に炎症が起こる病気。	1	2	3	4
8020運動	「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動。	1	2	3	4
食事バランスガイド	適切な料理の組み合わせや摂取量の目安を示したもの。	1	2	3	4
アクティブガイド	健康づくりのための身体活動指針。国民向けにわかりやすく作られたリーフレット。	1	2	3	4
+10(プラス・テン)	普段より10分多く毎日カラダを動かすこと。	1	2	3	4
ふじさわ歩くプロジェクト	日常生活の中で気軽にできる「歩く」ことを促すことで健康づくりを推進する藤沢市が実施しているプロジェクトのこと。	1	2	3	4
フレイル	健康と要介護の間の虚弱な状態のこと。	1	2	3	4
オーラルフレイル	歯や口の機能が衰えた状態のこと。	1	2	3	4

問88 あなたは健康に関する情報を主にどこから入手していますか。(あてはまるものすべてに○)

1 市役所など行政施設	2 スポーツ施設	3 薬局・ドラッグストア	4 医療機関
5 職場	6 テレビ	7 新聞	8 雑誌
9 広報ふじさわ	10 パンフレット・小冊子		
11 市のホームページ	12 インターネット・SNS		
13 家族や知人など	14 その他 ()		

問89 健康づくりに関連して、あなたの知りたい情報はどんなことですか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| 1 年齢や自分の体にふさわしい運動の種類や方法 | 2 運動ができる施設や場所 |
| 3 食事や栄養の工夫や知識 | 4 ストレスの解消法 |
| 5 歯の健康 | 6 健康づくりを一緒に行えるサークル等 |
| 7 地域で実施している健康イベントや講座 | 8 タバコの害の知識、禁煙の方法 |
| 9 健康診断の内容や健診結果の見方 | 10 メタボリックシンドロームについて |
| 11 口コミティブシンドロームについて | 12 フレイル、オーラルフレイルについて |
| 13 認知症について | 14 生活習慣病予防について |
| 15 その他 () | |

IX 健康づくりに関する藤沢市への要望等についてお聞きします。

問90 藤沢市が実施する健康づくりに関する講座や教室、イベント等に参加したことがありますか。

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 参加したことがある | 2 参加したことはない |
|-------------|-------------|

問91 参加したい健康づくりに関する事業は次のうちどれですか。(あてはまるものすべてに○)

- | |
|--|
| 1 ウォーキングなど、身体活動に関する講座 |
| 2 ラジオ体操やプラステン体操などの講座 |
| 3 ラジオ体操などのリーダーとなるための講座 |
| 4 ヘルシーメニューなどの料理教室 |
| 5 糖尿病など生活習慣病予防に関する教室や講座 |
| 6 体力測定、体測定などの健康チェック |
| 7 健康づくりに関するボランティアの講座や活動 |
| 8 親子で参加できる健康づくりに関する講座 |
| 9 保健師や栄養士、歯科衛生士などによる健康相談 |
| 10 一定期間、保健師、栄養士、運動指導員などの相談を受けながら生活改善に取り組む健康支援プログラム |
| 11 メールやアプリ等を活用した健康支援 |
| 12 その他 () |
| 13 参加したい事業はない |

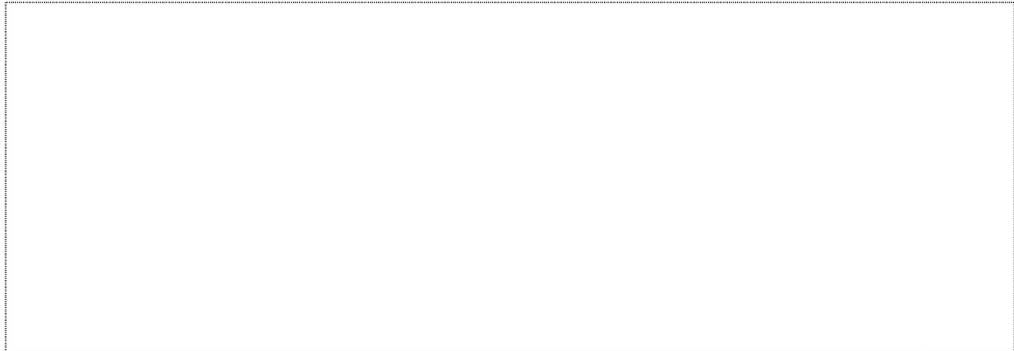
問92 健康づくりに関する事業やイベント等に参加しやすい時間等はいつですか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | | | |
|--------|--------|----------|----------|
| 1 平日昼間 | 2 平日夜間 | 3 土日祝日昼間 | 4 土日祝日夜間 |
|--------|--------|----------|----------|

問93 健康づくりに関する事業やイベント等に参加しやすい形態はどれですか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | | | |
|------|---------|--------|--------|
| 1 会場 | 2 オンライン | 3 動画配信 | 4 資料提供 |
|------|---------|--------|--------|

問94 藤沢市の健康づくりについてご意見があれば教えてください。(自由回答)



～質問は以上です。ご協力いただき誠にありがとうございました～

藤沢市健康増進計画（第2次）及び
第3次藤沢市食育推進計画の
最終評価アンケート調査結果報告書

発行年月 令和6年3月
発行 藤沢市 健康医療部 健康づくり課
〒251-0022 藤沢市鵜沼 2131 番地の1
電話 0466-50-8430
FAX 0466-50-0668

