

須崎市健康づくりに関するアンケート

調査結果報告書



平成29年10月

須崎市健康づくりに関するアンケート 調査結果報告書

もくじ

I 調査の概要

II 調査結果

健康状態・身体状況	3
健診	8
食生活	15
お酒	32
運動・生活活動	35
たばこ	46
歯と口	52
こころの健康	58
回答者の属性	69

調査票

I 調査の概要

1. 調査目的

この調査は、平成 25 年 3 月に策定した「須崎市健康増進計画第 2 期計画」の期間満了にあたり、計画改定に向けてのこれまでの評価や今後の方向性を検討するための重要な参考資料とすることを目的として実施しました。

2. 実施概要と配付・回収状況

	20 歳以上市民	小中学生	
		小学生	中学生
調査対象	平成 29 年 7 月現在で市内在住の 20 歳から 74 歳の市民を無作為抽出	市内小学校の小学 5 年生全員	市内中学校の中学 2 年生全員
調査方法	郵送による配付・回収	学校を通じた配付・回収	学校を通じた配付・回収
調査期間	平成 29 年 7 月～9 月	平成 29 年 7 月～9 月	平成 29 年 7 月～9 月
配付数	1,994 (不着・無効 6[外数])	163	128
回収数	706	160	116
回収率	35.4%	98.2%	90.6%

3. 報告書の見かた

調査結果について

- (1) グラフ内の数字は特記のない限り、百分比(%)です。
- (2) 集計の百分比(%)は、小数点以下第 2 位を四捨五入して算出しています。このため、択一設問の場合は百分比の合計値が 100.0 にならないことがあります。
- (3) 複数回答の場合は、百分比の合計が 100 を超えることがあります。
- (4) 「n=0」は、100%に対応する回答者数(基数)です。
- (7) スペースの都合などで、選択肢の文言は、図表中では簡略化している場合があります。
- (8) 「県調査」とあるグラフは、平成 28 年に実施された「高知県県民健康・栄養調査」の結果です。(回答割合はすべて「無回答」が母数から控除されています)

サンプリング誤差について

集計で得られた回答の割合 p (%) には、p と、そのサンプル数（下表の n）によって、異なった誤差が発生します。このサンプリング誤差は次表の通りです。（信頼度 95%）

（表の見方）

- 「女性 50 歳代 (n=83)」の回答 (p) が 70% (または 30%) であった場合、その誤差はプラスマイナス 10.1% (約 10%) となっています。この場合、70% という回答の値は 60% ((70-10)%) と 80% ((70+10)%) の間を代表している数値であるということを意味しています。
- n が大きいほど誤差は小さく、n が小さいほど誤差は大きくなります。n が小さい場合は集計結果の数字に注意を払う必要があります。

●サンプリング誤差		サンプリング誤差の単位は%					
	p (%) →	1	10	20	30	40	50
	n (サンプル数) ↓	99	90	80	70	60	50
全体	706	0.7	2.3	3.0	3.4	3.7	3.8
男性	288	1.2	3.5	4.7	5.4	5.8	5.9
女性	413	1.0	3.0	3.9	4.5	4.8	4.9
男性20歳代	27	3.8	11.5	15.4	17.6	18.9	19.2
男性30歳代	40	3.1	9.5	12.6	14.5	15.5	15.8
男性40歳代	48	2.9	8.7	11.5	13.2	14.1	14.4
男性50歳代	52	2.8	8.3	11.1	12.7	13.6	13.9
男性60歳代	81	2.2	6.7	8.9	10.2	10.9	11.1
男性70歳以上	39	3.2	9.6	12.8	14.7	15.7	16.0
女性20歳代	54	2.7	8.2	10.9	12.5	13.3	13.6
女性30歳代	62	2.5	7.6	10.2	11.6	12.4	12.7
女性40歳代	74	2.3	7.0	9.3	10.7	11.4	11.6
女性50歳代	83	2.2	6.6	8.8	10.1	10.8	11.0
女性60歳代	101	2.0	6.0	8.0	9.1	9.7	10.0
女性70歳以上	39	3.2	9.6	12.8	14.7	15.7	16.0

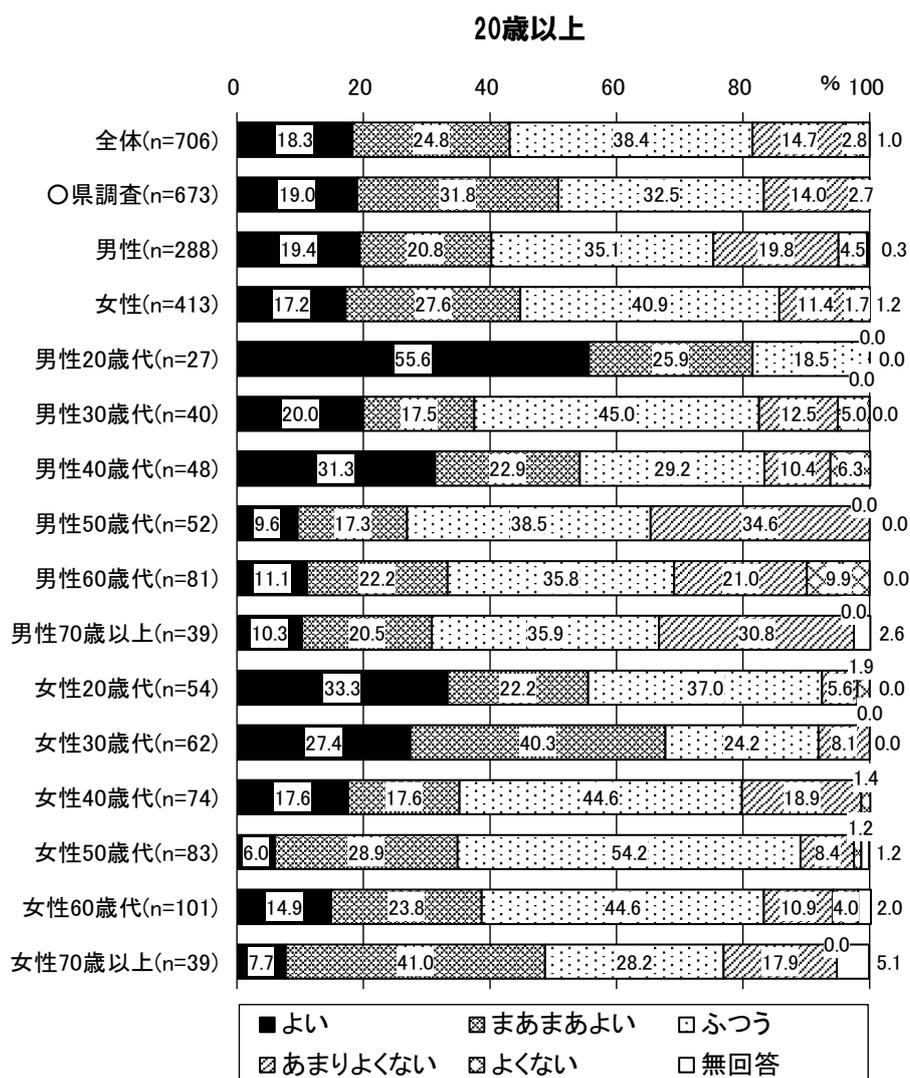
II 調査結果

健康状態・身体状況

あなたの現在の健康状態はいかがですか。(○は1つ)

20歳以上問8

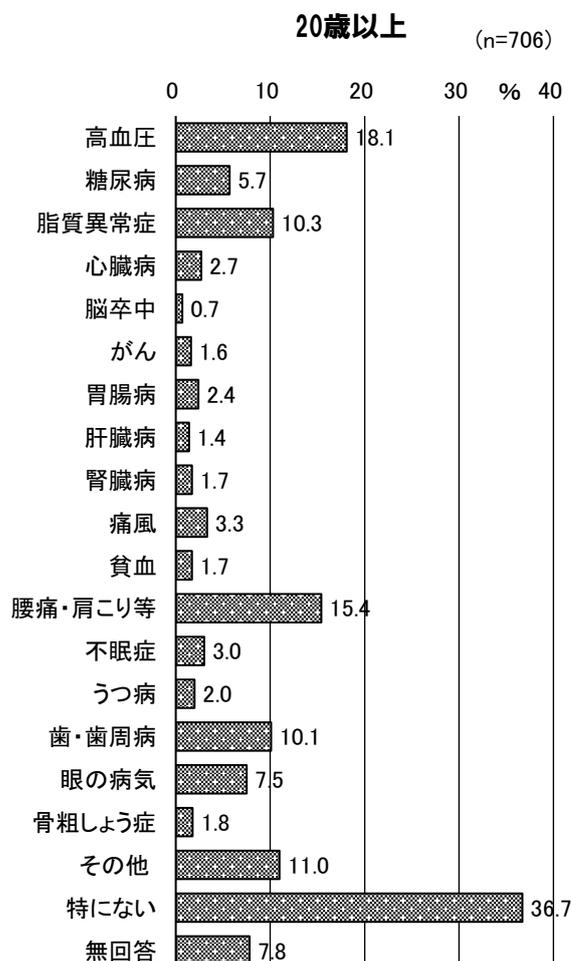
- ・「よい」(18.3%)、「まあまあよい」(24.8%)、「ふつう」(38.4%)の合計値は81.5%で、8割強の回答者がますます健康であるとしています。
- ・県調査の合計値は83.3%で、ほぼ同じ水準であるといえます。
- ・「あまりよくない」(14.7%)と「よくない」(2.8%)の合計値は全体では17.5%ですが、男性50歳代34.6%、60歳代30.9%、70歳代30.8%で、男性の中高年層で3割を超えています。



あなたは、現在治療中の病気はありますか。(〇はいくつでも)

20歳以上問9

- ・「特にない」(36.7%)に続き、「高血圧」(18.1%)、「腰痛・肩こり等」(15.4%)が上位になっています。
- ・性・年齢別では、男性40歳代と70歳以上で脂質異常症が、また男性50歳代と60歳代で糖尿病が上位になっています。また女性の若い層で歯・歯周病が第3位になっています。



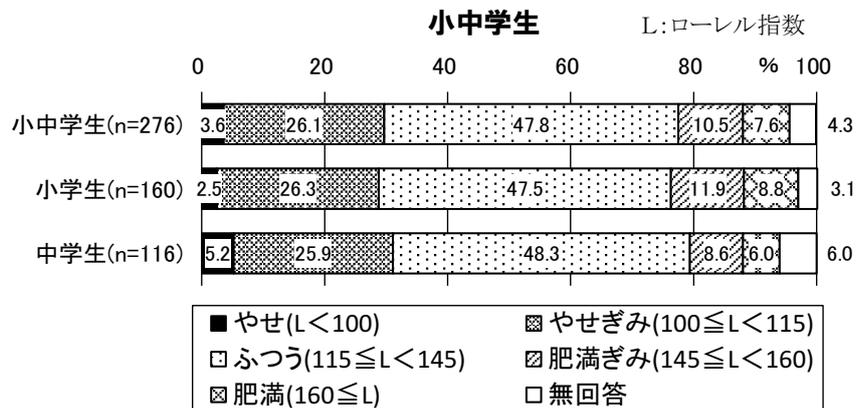
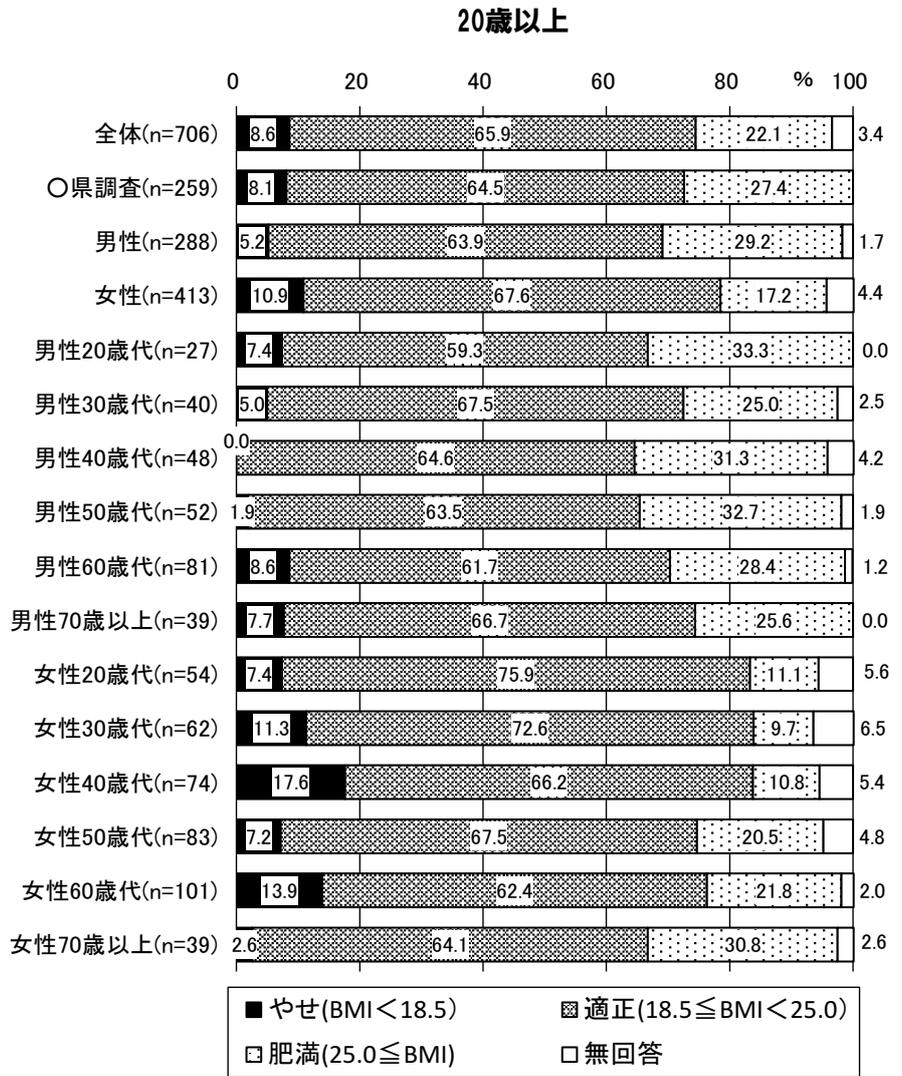
	全体 (件)	第1位	第2位	第3位
全体	706	特にない 36.7	高血圧 18.1	腰痛・肩こり等 15.4
男性	288	特にない 34.7	高血圧 23.3	腰痛・肩こり等 14.6
女性	413	特にない 38.3	腰痛・肩こり等 16.0	高血圧 14.8
男性 20歳代	27	特にない 85.2	歯・歯周病 3.7	—
男性 30歳代	40	特にない 45.0	腰痛・肩こり等 20.0	その他 10.0
男性 40歳代	48	特にない 45.8	脂質異常症 14.6	高血圧 12.5 歯・歯周病
男性 50歳代	52	特にない 26.9	高血圧 23.1	糖尿病 15.4
男性 60歳代	81	高血圧 35.8	特にない 22.2	糖尿病 16.0
男性 70歳以上	39	高血圧 48.7	腰痛・肩こり等 35.9	脂質異常症 17.9
女性 20歳代	54	特にない 63.0	腰痛・肩こり等 9.3	歯・歯周病 5.6 その他
女性 30歳代	62	特にない 53.2	その他 19.4	歯・歯周病 11.3
女性 40歳代	74	特にない 45.9	その他 23.0	腰痛・肩こり等 12.2
女性 50歳代	83	特にない 32.5	腰痛・肩こり等 20.5	高血圧 16.9
女性 60歳代	101	特にない 26.7	高血圧 25.7	腰痛・肩こり等 15.8
女性 70歳以上	39	高血圧 48.7	腰痛・肩こり等 33.3	眼の病気 28.2

全体以外の数字の単位は%。ゴシック体の数字は、全体の第3位まで以外の項目。無回答を除く

あなたの身長と体重を教えてください。(数字を記入してください)

20歳以上 問 10 小中学生 問 32

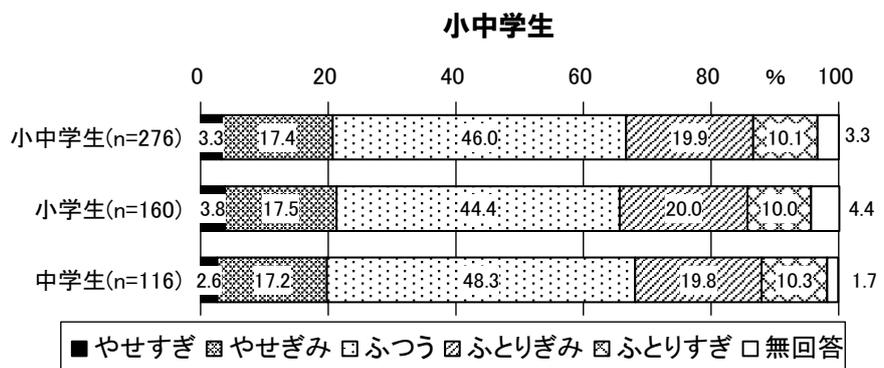
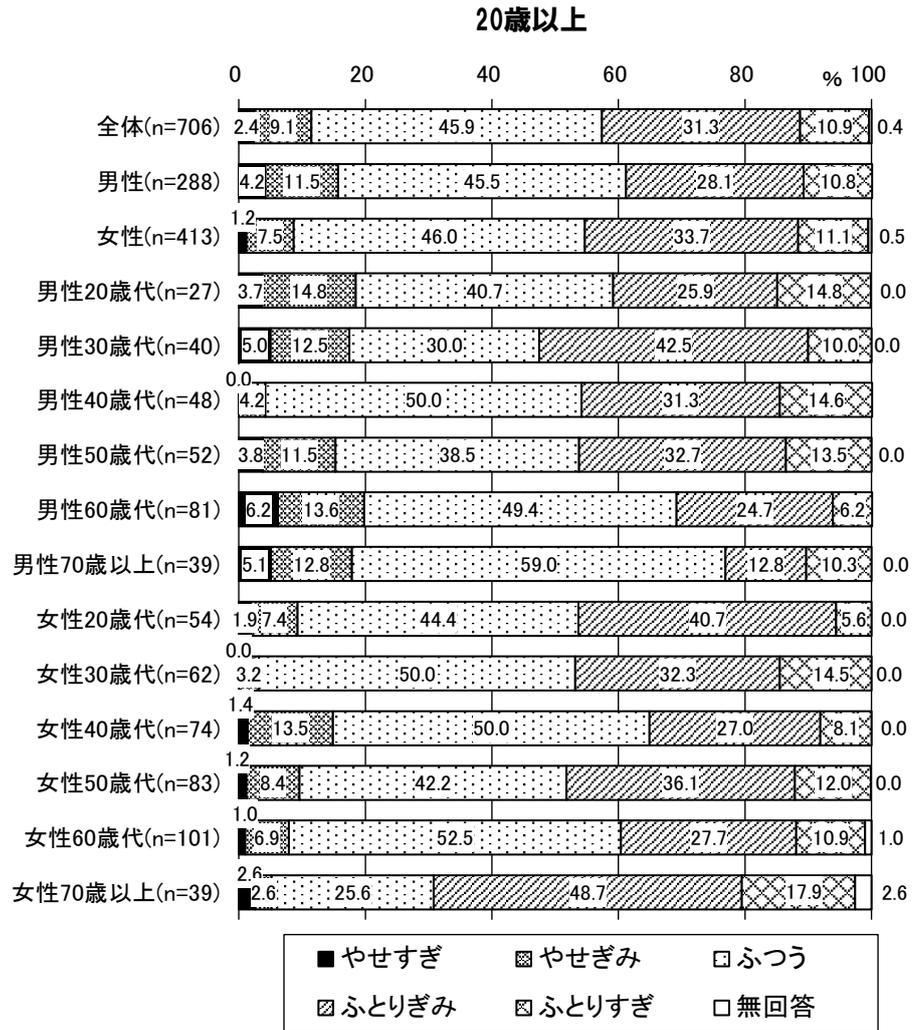
- 20歳以上の全体では、やせが8.6%、肥満が22.1%です。
- やせは女性で10.9%と高く、とくに女性40歳代では17.6%となっています。
- 肥満の割合の高いのは、男性20歳代(33.3%)、男性50歳代(32.7%)、男性40歳代(31.3%)など男性が中心です。
- 小中学生のローレル指数判定で「肥満ぎみ」と「肥満」の割合の合計値でみると18.1%です。このうち、小学生は20.7%、中学生は14.6%で、小学生の肥満傾向が目立ちます。



あなたは、自分の体型についてどう思いますか。(○は1つ)

20歳以上 問 11 小中学生 問 33

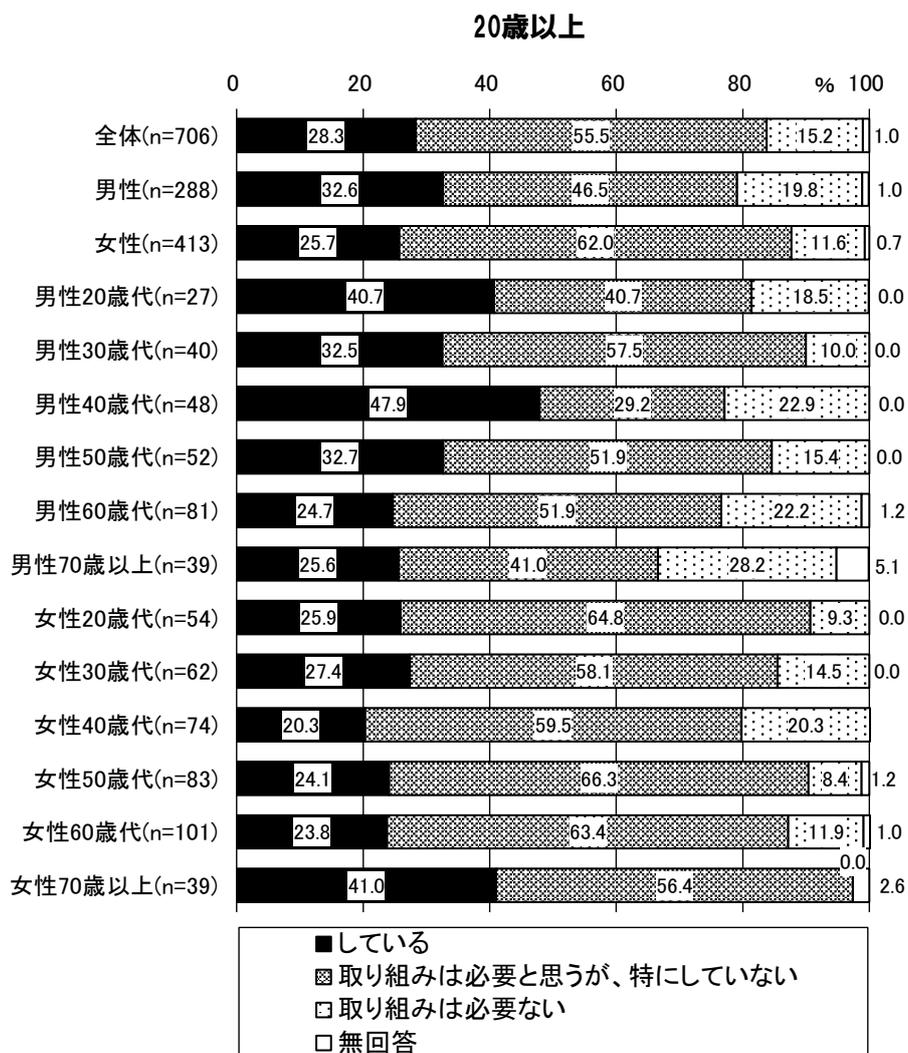
- BMI 判定でみた肥満の割合が大きかった男性 40 歳代と 50 歳代の「ふとりぎみ」「ふとりすぎ」の合計値はそれぞれ 45.9%と 46.2%であり、自分が肥満であることへの一定の自覚はあるようにみえます。
- 女性 20 歳代と 30 歳代の BMI 判定による肥満の割合は 1 割内外であったのに対して、自分の体系が「ふとりぎみ」または「ふとりすぎ」と考えている割合は、女性 20 歳代で 46.3%、30 歳代で 46.8%と高く、実際以上に自分を肥満であると考えている傾向がみられます。
- 小中学生においても「ふとりぎみ」の割合がローレル指数判定の「肥満ぎみ」より高くなっています。



あなたは、現在、体型を改善するための取り組みをしていますか。(○は1つ)

20歳以上 問 12

- 「している」とする割合は全体 28.3%で、このうち男性は 32.6%、女性は 25.7%で、男性で高くなっています。
- 「している」とする割合を性・年齢別でみると、男性 40 歳代、女性 70 歳以上、男性 20 歳代で4割以上になっています。

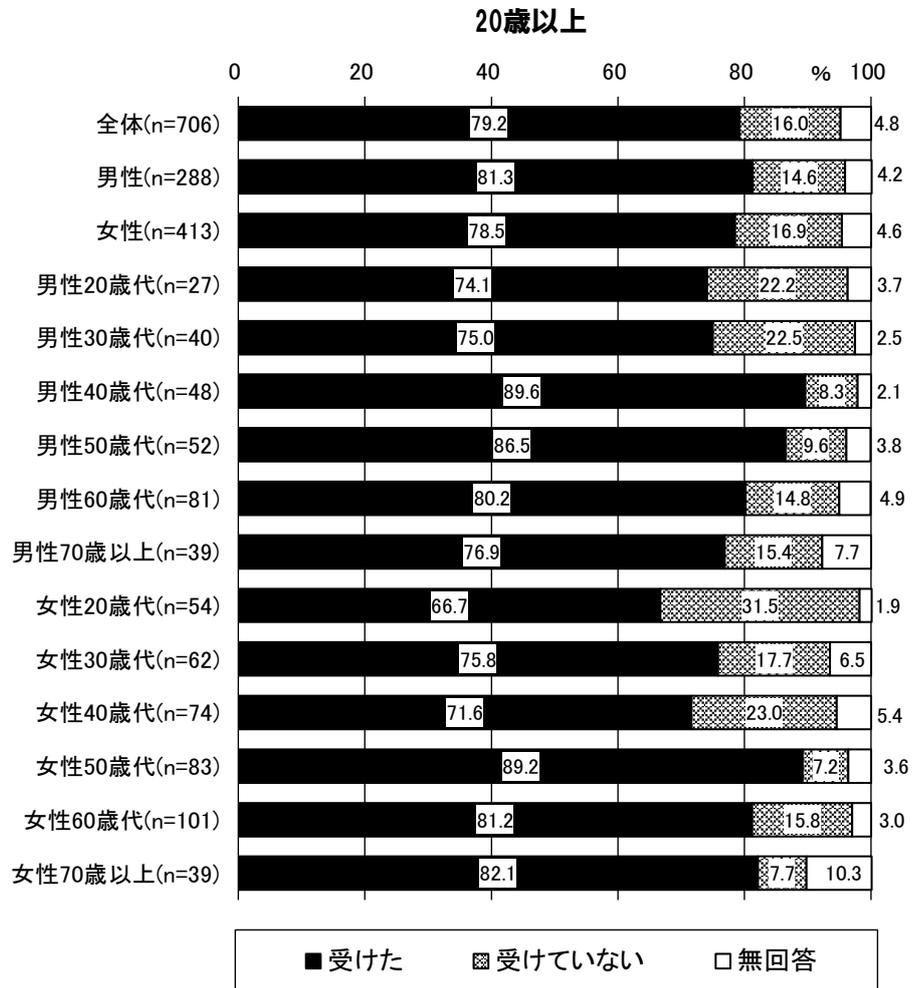


健 診

あなたは過去1年間に、健康診査（血圧、血液検査、尿検査など）を受けましたか。
（○は1つ）

20歳以上 問 13

- 「受けた」とする割合は全体で 79.2%です。
- 男性では 40 歳代の 89.6%をピークにして、これから遠ざかるほどに低くなっています。女性では 50 歳代が最も高くなっています。

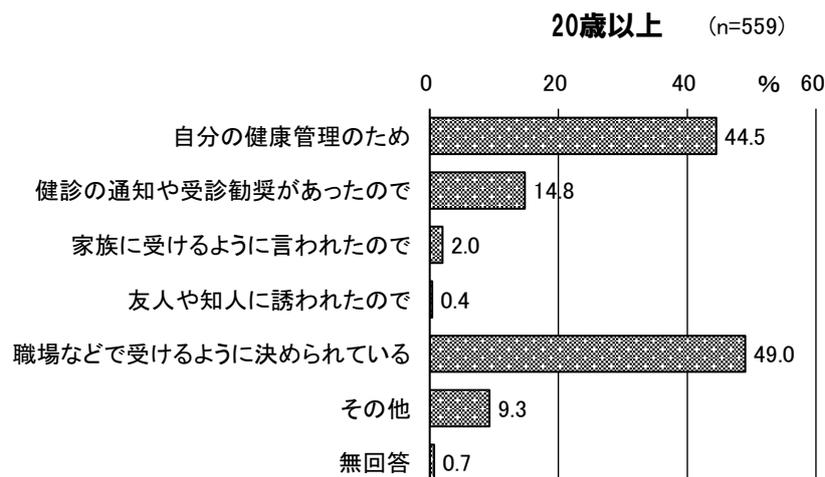


問 13 で、「1. 受けた」とお答えの方にお聞きします。

あなたが健診を受けた理由は何ですか。(〇はいくつでも)

20歳以上 問 14

- 「職場などで受けるように決められている」とする割合が 49.0%でもっとも高く、これに「自分の健康管理のため」が 44.5%で続きます。
- 男女ともに 20 歳代から 50 歳代の現役世代では「職場などで受けるように決められている」が高いのに対し、男女の 60 歳代以上では「自分の健康管理のため」が高くなっています。



	全体 (件)	自分の健康管 理のため	健診の通知や 受診勧奨があ ったので	家族に受ける ように言われ たので	友人や知人に 誘われたので	職場などで受 けるように決め られている	その他
全体	559	44.5	14.8	2.0	0.4	49.0	9.3
男性	234	41.5	12.4	2.1	0.4	50.0	7.3
女性	324	46.9	16.7	1.9	0.3	48.1	10.8
男性 20 歳代	20	10.0	5.0	5.0	-	95.0	-
男性 30 歳代	30	16.7	6.7	-	-	70.0	6.7
男性 40 歳代	43	34.9	14.0	-	2.3	74.4	-
男性 50 歳代	45	28.9	15.6	2.2	-	64.4	4.4
男性 60 歳代	65	63.1	12.3	3.1	-	15.4	15.4
男性 70 歳以上	30	66.7	16.7	3.3	-	20.0	10.0
女性 20 歳代	36	8.3	11.1	8.3	-	77.8	8.3
女性 30 歳代	47	23.4	6.4	-	-	61.7	23.4
女性 40 歳代	53	37.7	17.0	-	1.9	64.2	11.3
女性 50 歳代	74	58.1	10.8	-	-	62.2	1.4
女性 60 歳代	82	62.2	22.0	1.2	-	23.2	12.2
女性 70 歳以上	32	75.0	37.5	6.3	-	-	12.5

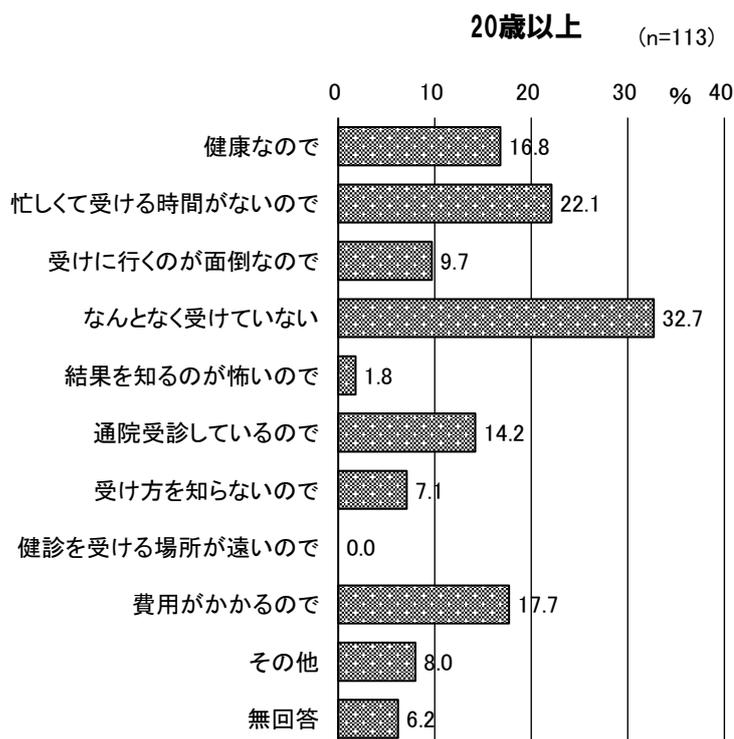
全体以外の数字の単位は%。ゴシック体の数字は、全体より5ポイント以上高い項目(無回答を除く)

問 13 で、「2. 受けていない」とお答えの方にお聞きします。

あなたが健診を受けていない理由は何ですか。(〇はいくつでも)

20歳以上 問 15

- ・ 検診を受けていない理由として「なんとなく受けていない」「忙しくて受ける時間がないので」などが高くなっています。
- ・ 「忙しくて受ける時間がないので」とする割合は男性 30 歳代、女性 30 歳代・40 歳代などで高くなっています。また女性の若中年層では「費用がかかるので」の割合が高くなっています。



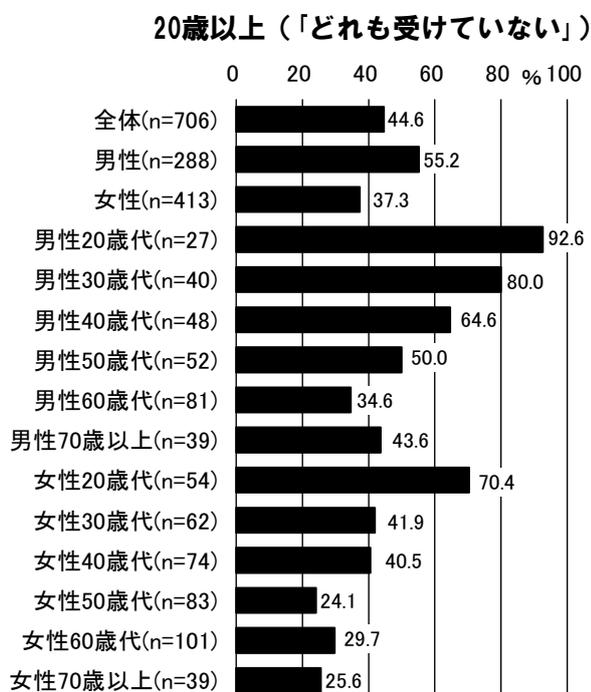
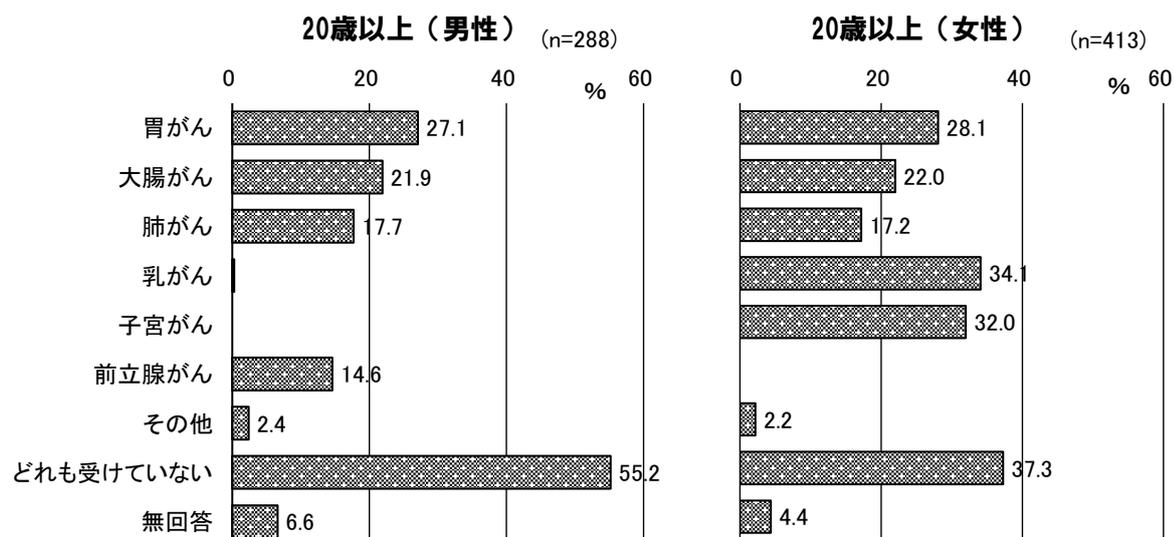
	全体 (件)	健康な ので	忙しくて 受ける 時間 がない ので	受けに 行くの が面倒 なので	なんと なく受 けてい ない	結果を 知るの が怖い ので	通院受 診して いるの で	受け方 を知ら ないの で	健診を 受ける 場所が 遠い ので	費用が かかる ので	その他
全体	113	16.8	22.1	9.7	32.7	1.8	14.2	7.1	-	17.7	8.0
男性	42	14.3	16.7	16.7	28.6	-	16.7	7.1	-	11.9	4.8
女性	70	18.6	24.3	5.7	35.7	2.9	12.9	7.1	-	21.4	10.0
男性 20 歳代	6	16.7	16.7	-	33.3	-	-	33.3	-	16.7	-
男性 30 歳代	9	11.1	55.6	11.1	44.4	-	-	-	-	11.1	-
男性 40 歳代	4	25.0	25.0	-	25.0	-	-	25.0	-	-	25.0
男性 50 歳代	5	-	-	40.0	-	-	20.0	-	-	20.0	-
男性 60 歳代	12	8.3	-	33.3	33.3	-	25.0	-	-	16.7	8.3
男性 70 歳以上	6	33.3	-	-	16.7	-	50.0	-	-	-	-
女性 20 歳代	17	23.5	23.5	-	23.5	-	-	23.5	-	29.4	23.5
女性 30 歳代	11	18.2	36.4	-	27.3	-	-	9.1	-	36.4	9.1
女性 40 歳代	17	23.5	41.2	11.8	35.3	5.9	23.5	-	-	23.5	11.8
女性 50 歳代	6	-	-	16.7	83.3	16.7	16.7	-	-	16.7	-
女性 60 歳代	16	18.8	12.5	-	43.8	-	12.5	-	-	6.3	-
女性 70 歳以上	3	-	-	33.3	-	-	66.7	-	-	-	-

全体以外の数字の単位は%。ゴシック体の数字は、全体より5ポイント以上高い項目(無回答を除く)

あなたは過去1年間に、がん検診を受けましたか。(〇はいくつでも)

20歳以上 問 16

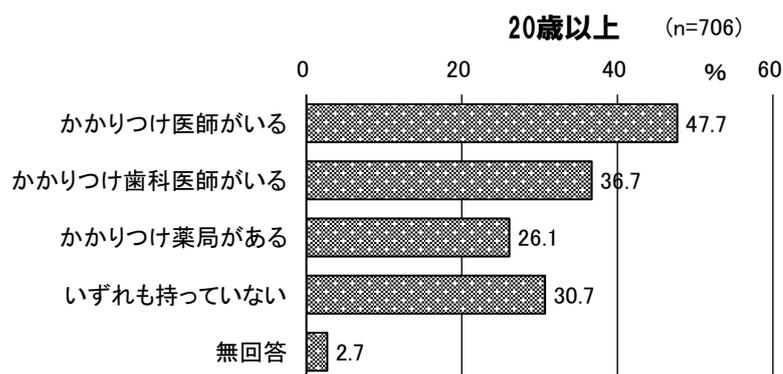
- 受診している検診の種類では、男性では胃がん・大腸がんが多く、女性では乳がん・子宮がんが多くなっています。
- 「どれも受けていない」とする割合は男性で55.2%、女性で37.3%です。年齢別にみると男女とも20歳代で最も高く、高齢になるほど低くなる傾向にあります。



あなたは、かかりつけの医師、歯科医師、薬局をお持ちですか。(〇はいくつでも)

20歳以上 問 17

- 「かかりつけ医師がいる」(47.7%)、「かかりつけ歯科医師がいる」(36.7%)、「かかりつけ薬局がある」(26.1%)の順で多くなっています。また「いずれも持っていない」は30.7%です。
- 「かかりつけ医師がいる」とする割合は、男女とも50歳以上で半数を超えます。また女性の50歳以上では「かかりつけ歯科医師がいる」の割合が高いです。



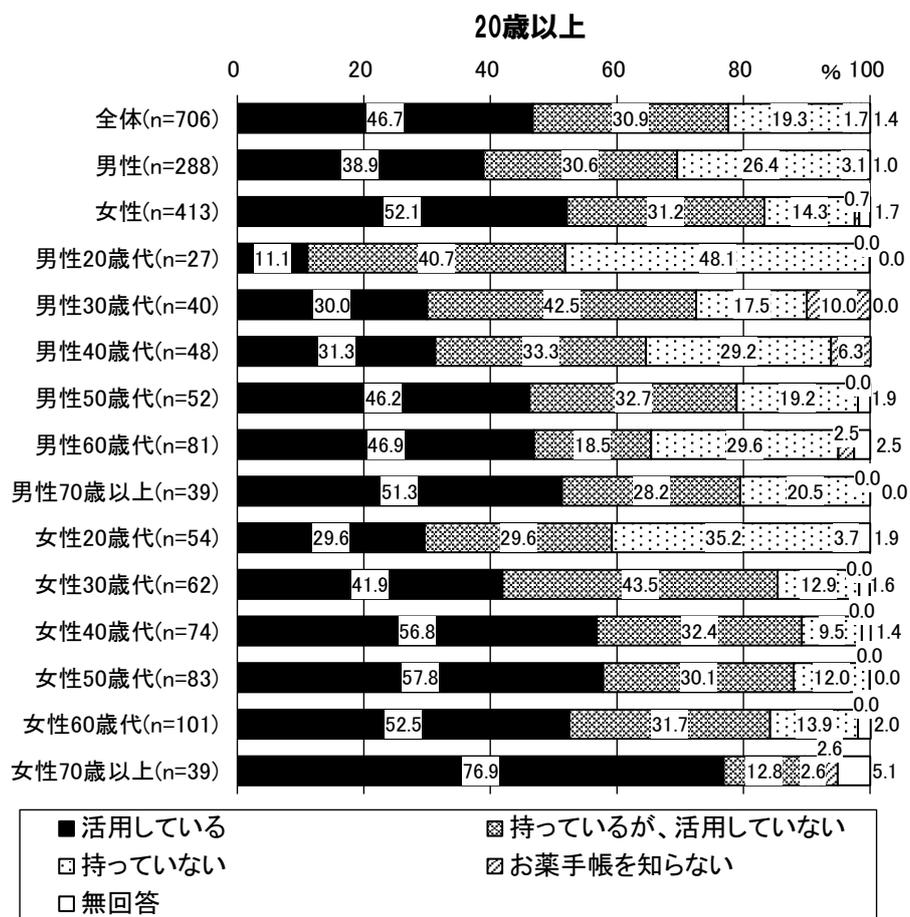
	全体 (件)	かかりつけ医師がいる	かかりつけ歯科医師がいる	かかりつけ薬局がある	いずれも持っていない
全体	706	47.7	36.7	26.1	30.7
男性	288	47.9	26.4	22.2	36.8
女性	413	47.7	43.8	28.8	26.4
男性 20歳代	27	14.8	11.1	3.7	81.5
男性 30歳代	40	22.5	22.5	10.0	52.5
男性 40歳代	48	37.5	22.9	16.7	45.8
男性 50歳代	52	53.8	19.2	25.0	36.5
男性 60歳代	81	60.5	33.3	30.9	19.8
男性 70歳以上	39	76.9	41.0	33.3	12.8
女性 20歳代	54	18.5	31.5	7.4	57.4
女性 30歳代	62	45.2	40.3	24.2	35.5
女性 40歳代	74	35.1	40.5	29.7	35.1
女性 50歳代	83	55.4	47.0	26.5	19.3
女性 60歳代	101	56.4	49.5	32.7	10.9
女性 70歳以上	39	76.9	51.3	59.0	7.7

全体以外の数字の単位は%。ゴシック体の数字は、全体より5ポイント以上高い項目(無回答を除く)

あなたは、お薬手帳を持っていますか。また、お薬手帳を活用していますか。
 (○は1つ)

20歳以上問 18

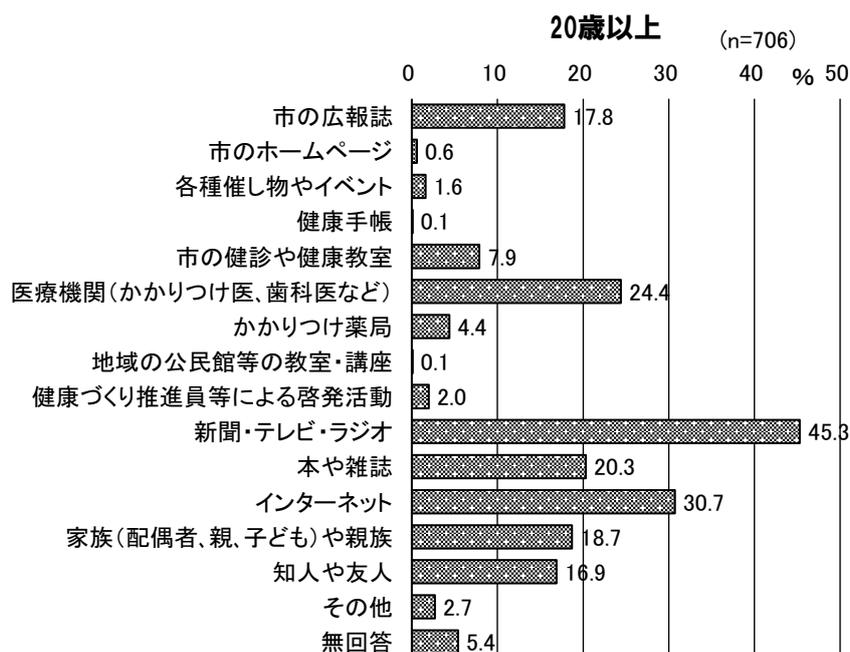
- お薬手帳を「活用している」回答者は46.7%で、女性は52.1%と半数以上になっています。男女ともに年齢が上がるほどに「活用している」とする割合が高くなります。



あなたはふだん、健康に関する情報などを特にどこ（だれ）から入手していますか。
（〇は3つまで）

20歳以上 問 19

- ・全体では「新聞・テレビ・ラジオ」（45.3%）、「インターネット」（30.7%）、「医療機関（かかりつけ医、歯科医など）」（24.4%）が上位ですが、「本や雑誌」（20.3%）、「市の広報誌」（17.8%）なども情報源として重要な役割を果たしています。



	全体 (件)	第1位	第2位	第3位
全体	706	新聞・テレビ・ラジオ 45.3	インターネット 30.7	医療機関 24.4
男性	288	新聞・テレビ・ラジオ 41.3	インターネット 28.1	医療機関 27.8
女性	413	新聞・テレビ・ラジオ 48.4	インターネット 32.2	本や雑誌 24.0
男性 20歳代	27	インターネット 63.0	新聞・テレビ・ラジオ 家族や親族 37.0	—
男性 30歳代	40	新聞・テレビ・ラジオ 50.0	インターネット 45.0	家族や親族 30.0
男性 40歳代	48	新聞・テレビ・ラジオ 41.7	インターネット 37.5	本や雑誌 22.9
男性 50歳代	52	新聞・テレビ・ラジオ 46.2	医療機関 28.8	本や雑誌 市の広報誌 25.0
男性 60歳代	81	新聞・テレビ・ラジオ 42.0	医療機関 40.7	家族や親族 19.8
男性 70歳以上	39	医療機関 35.9	新聞・テレビ・ラジオ 28.2	家族や親族 20.5
女性 20歳代	54	インターネット 50.0	新聞・テレビ・ラジオ 42.6	家族や親族 知人や友人 33.3
女性 30歳代	62	インターネット 48.4	新聞・テレビ・ラジオ 37.1	市の広報誌 32.3
女性 40歳代	74	新聞・テレビ・ラジオ インターネット 47.3	—	知人や友人 27.0
女性 50歳代	83	新聞・テレビ・ラジオ 57.8	医療機関 34.9	本や雑誌 32.5
女性 60歳代	101	新聞・テレビ・ラジオ 50.5	本や雑誌 24.8	医療機関 市の広報誌 21.8
女性 70歳以上	39	新聞・テレビ・ラジオ 51.3	市の広報誌 41.0	医療機関 33.3

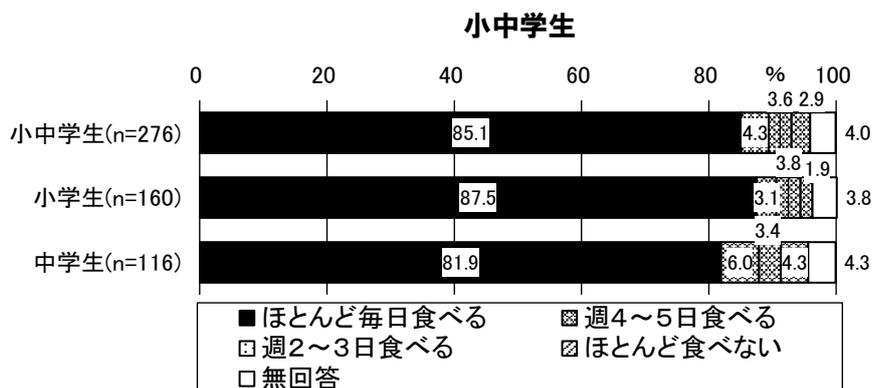
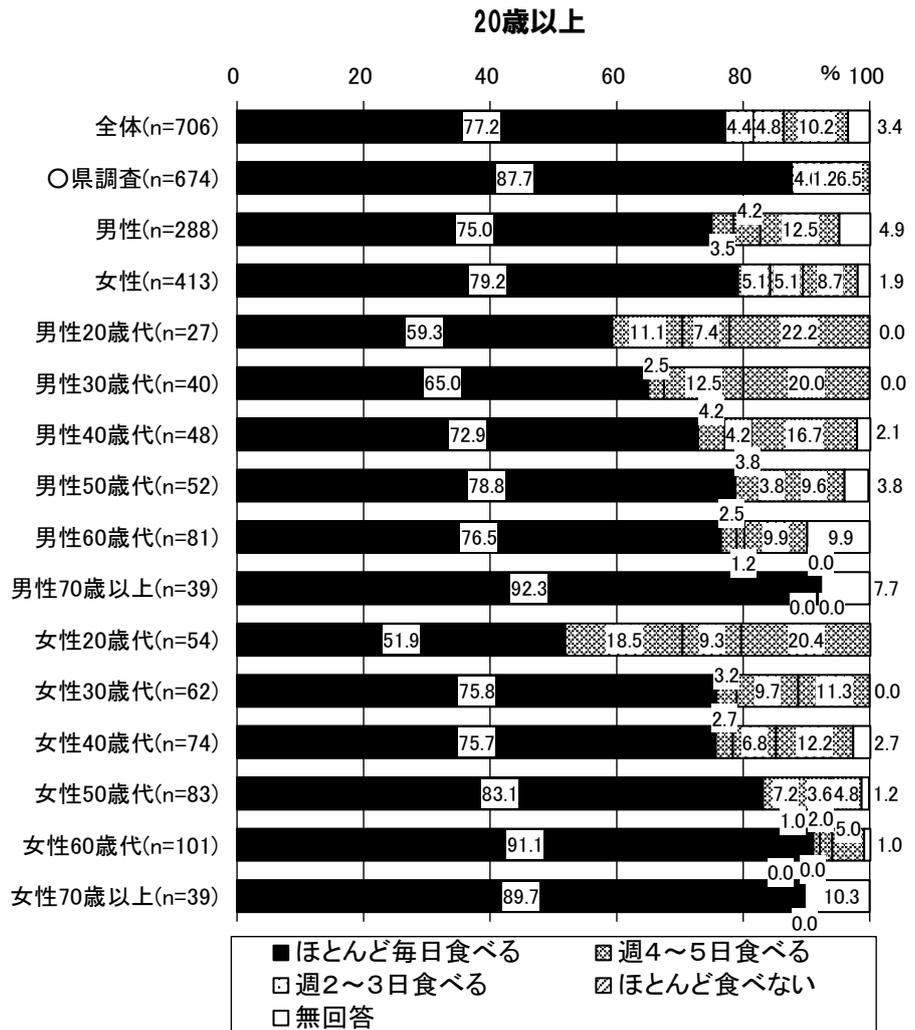
全体以外の数字の単位は%。ゴシック体の数字は、全体の第3位まで以外の項目。無回答を除く

食生活

あなたはふだん、朝食を食べますか。(○は1つ)

20歳以上 問54 小中学生 問3

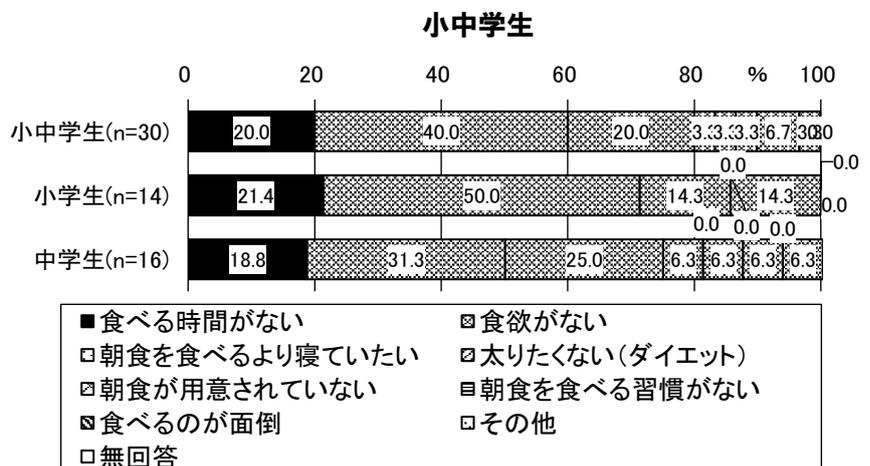
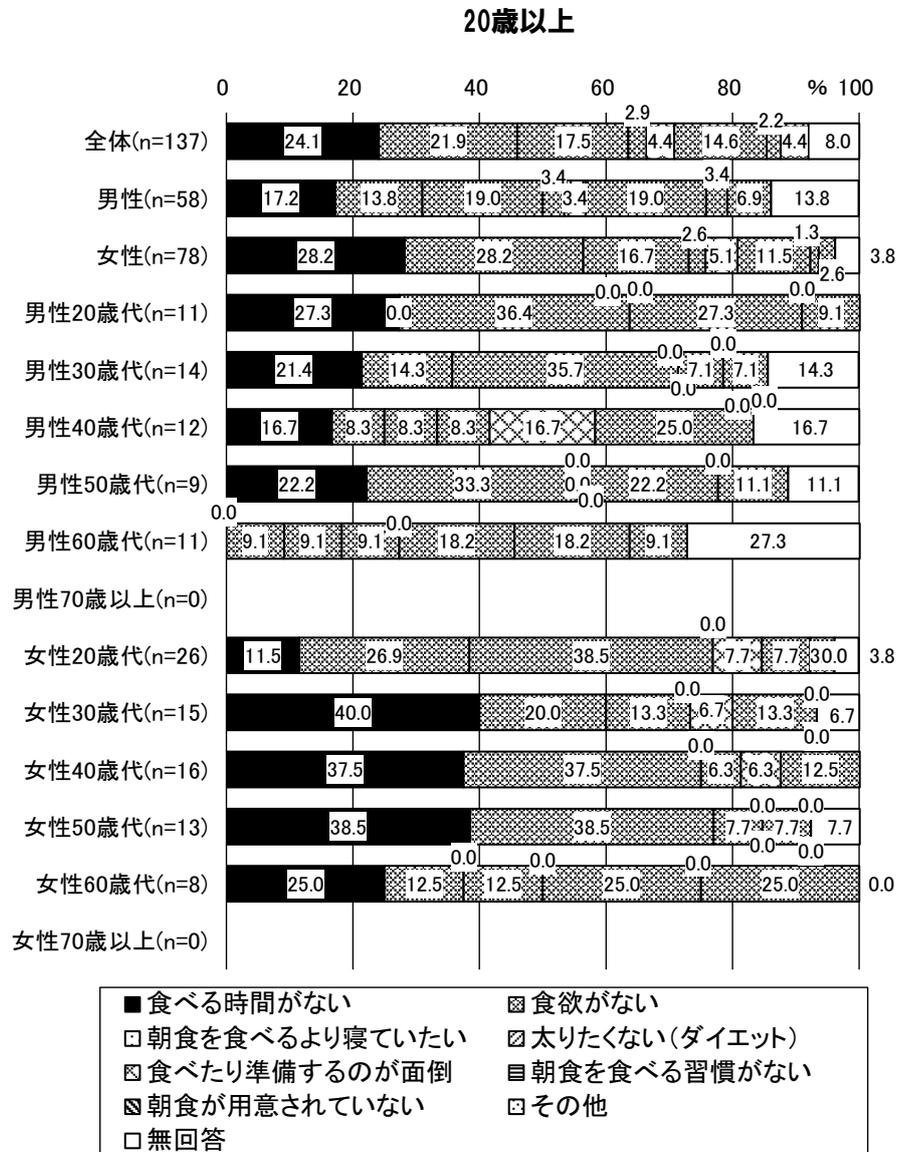
- 朝食を「ほとんど毎日食べる」とする割合は77.2%で、県調査の87.7%より11ポイント低くなっています。
- 性・年齢別では、女性20歳代、男性20歳代・30歳代などの若い層で特に低くなっています。
- 小中学生の「ほとんど毎日食べる」とする割合は85.1%で、20歳以上の全体の数値よりは高くなっているものの、小中学生全体の朝食欠食率（毎日食べない割合）は10.8%です。



「2. 週4～5日食べる」「3. 週2～3日食べる」「4. ほとんど食べない」とお答えの方にお聞きします。朝食を食べない日がある理由は何ですか。
(最も大きな理由となるものに1つだけ○)

20歳以上 問 55 小中学生 問 4

- 20歳以上全体では「食べる時間がない」(24.1%)、「食欲がない」(21.8%)、「朝食を食べるより寝ていたい」(17.5%)などが多い項目です。
- 欠食率の高かった男女の20歳代では、「朝食を食べるより寝ていたい」や「朝食を食べる習慣がない」が高くなっています。
- 小中学生では「食欲がない」が40.0%と高く、特に小学生では50.0%となっています。



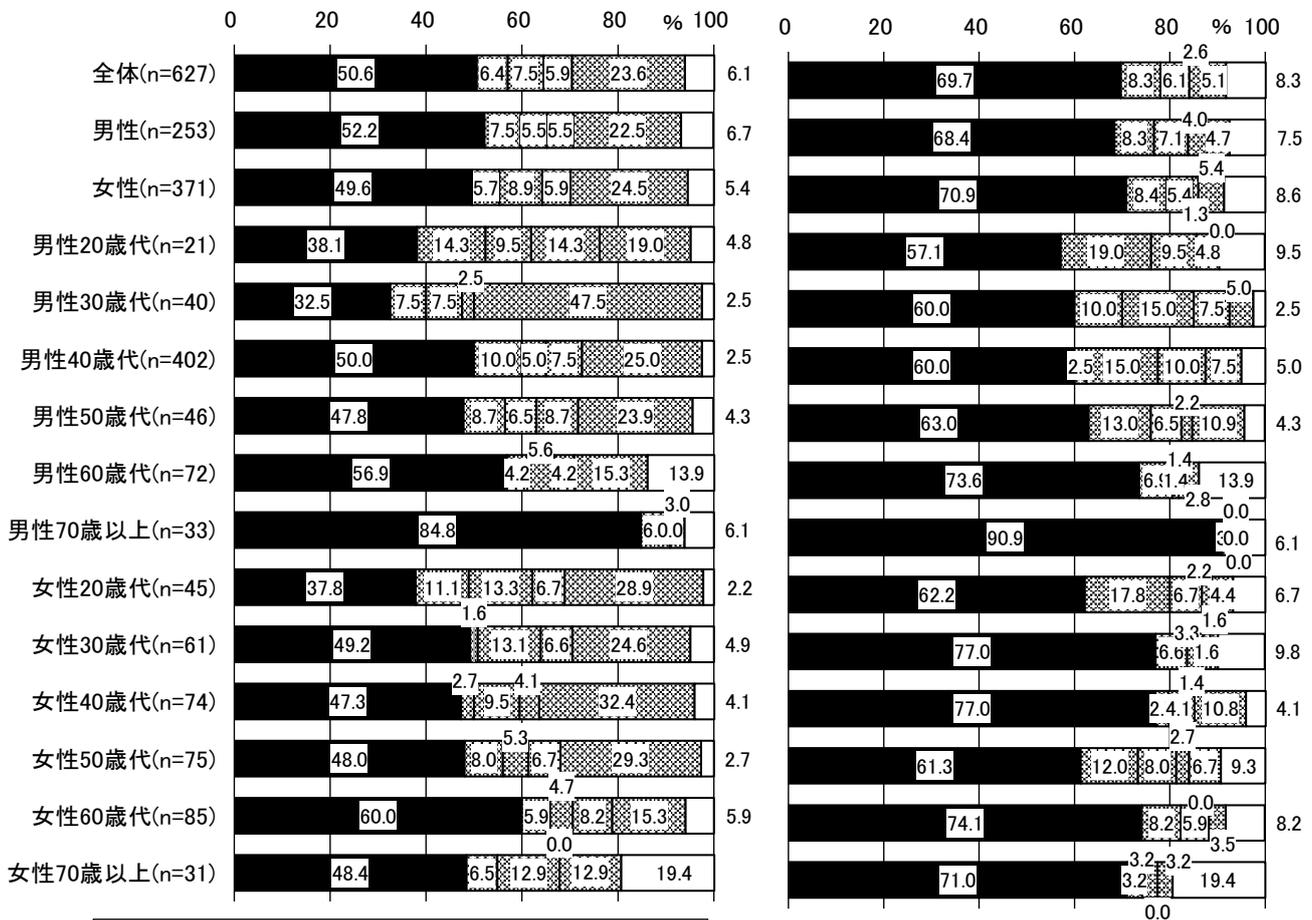
家族と同居されている方にお聞きします。あなたは普段、朝食と夕食について、家族の誰かと一緒に食べることはどのくらいありますか。
 (①朝食と②夕食でそれぞれ〇は1つ)

20歳以上 問56

- 家族の誰かと「ほとんど毎日食べる」とする割合は、朝食 50.6%、夕食 69.7%で、夕食で高くなっています。
- 朝食で「ほとんど毎日食べる」とする割合が低いのは、男性 30 歳代、女性 20 歳代、男性 20 歳代などで、朝食の欠食割合が高かった層と一致しています。夕食においても似た傾向をしめしています。

20歳以上（朝食）

20歳以上（夕食）

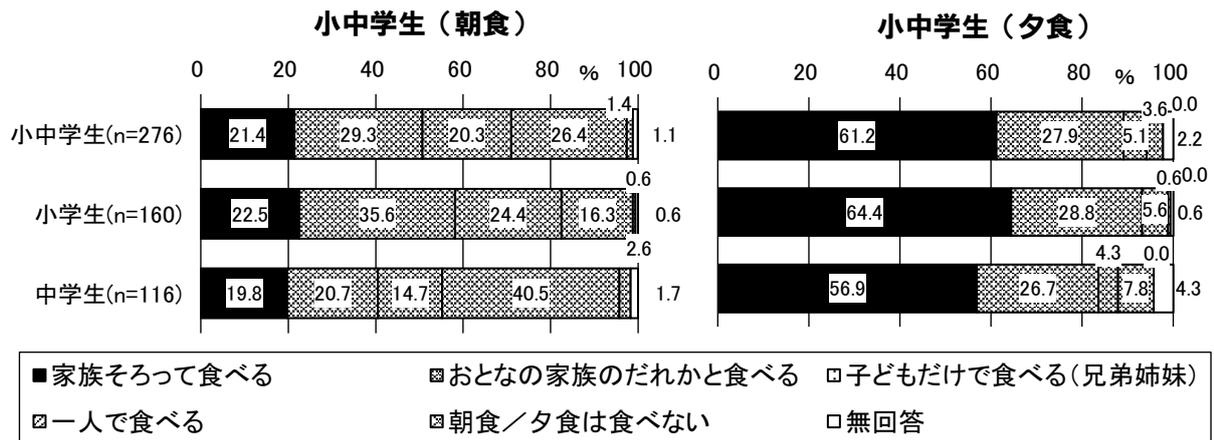


■ ほとんど毎日食べる ▨ 週に4~5日食べる
 □ 週に2~3日食べる ▩ 週に1日程度食べる
 ▤ ほとんど食べない □ 無回答

あなたはふだんどのように食事をしていますか。
 (①朝食、②夕食それぞれで○は1つ)

小中学生問7

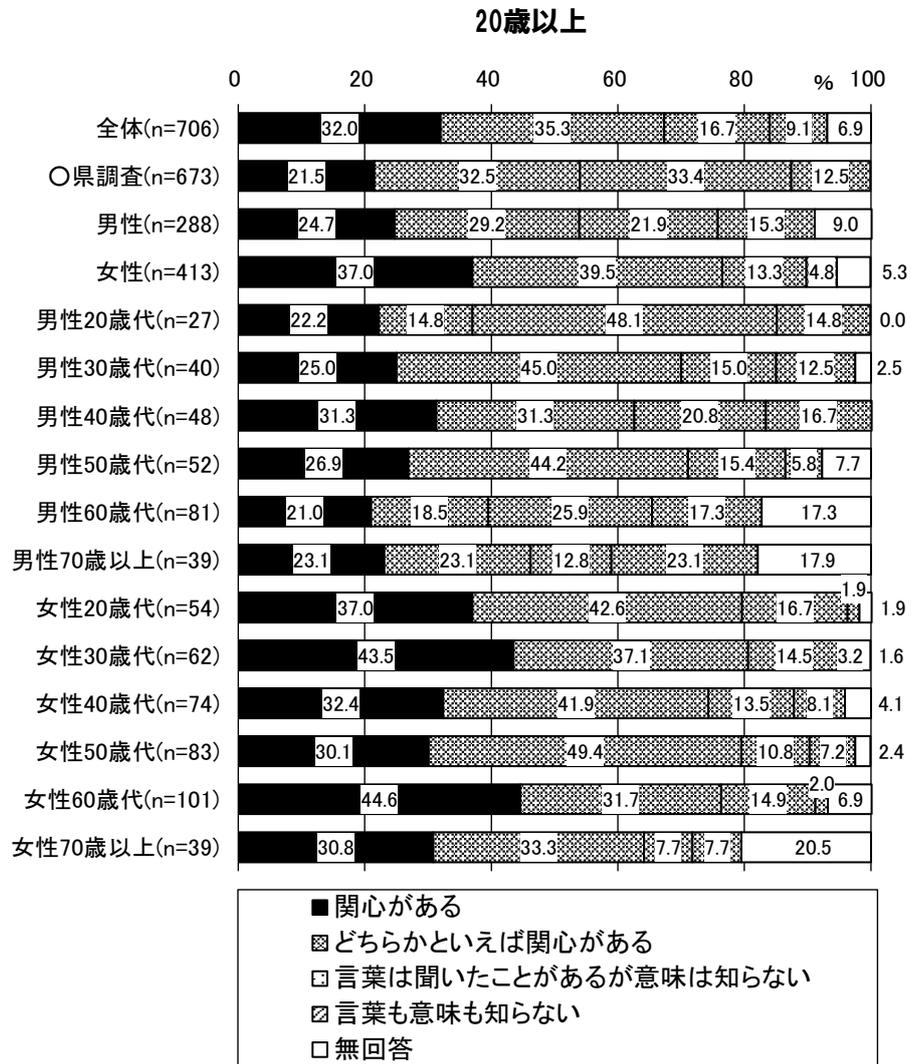
- 「家族そろって食べる」とする割合は、朝食で21.4%です。「一人で食べる」とする割合は小中学生全体では26.4%ですが、中学生では40.5%にのぼります。中学生ではまた、夕食を「一人で食べる」割合が7.8%と比較的高いです。



あなたは、「食育」に関心がありますか。(〇は1つ)

20歳以上 問 57

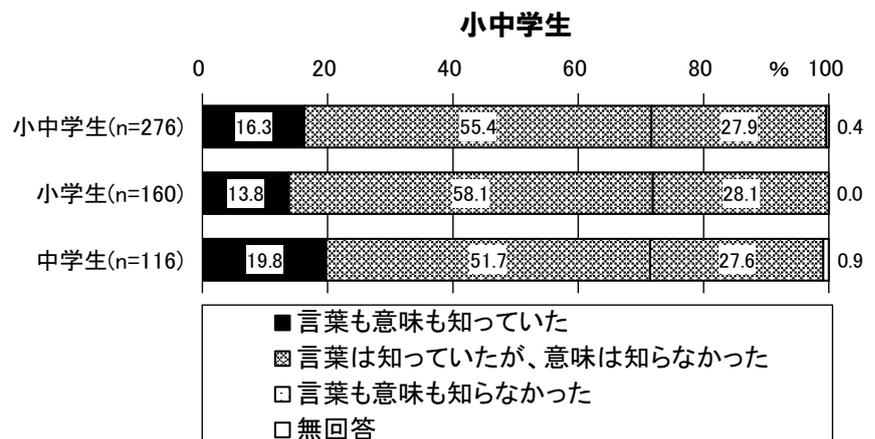
- 食育に「関心がある」とする割合は32.0%で、県調査の21.5%と比較して10ポイント高くなっています。
- この割合は男性よりも女性が高く、「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」の合計値は、女性20歳代と30歳代では約8割になっています。男性20歳代では「言葉は聞いたことがあるが意味は知らない」が48.1%と高いです。



あなたは「食育」という言葉や意味を知っていましたか。(〇は1つ)

小中学生 問 12

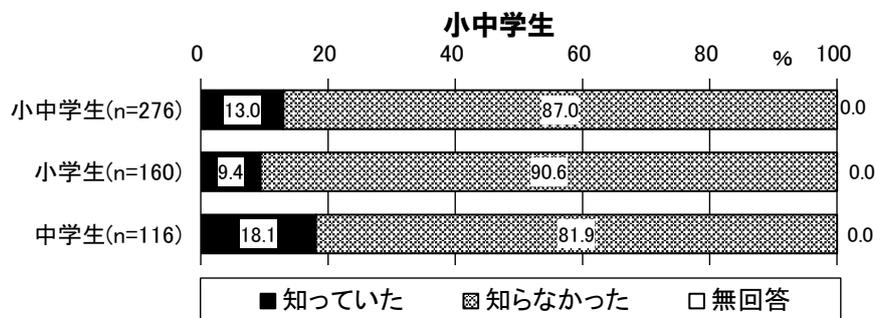
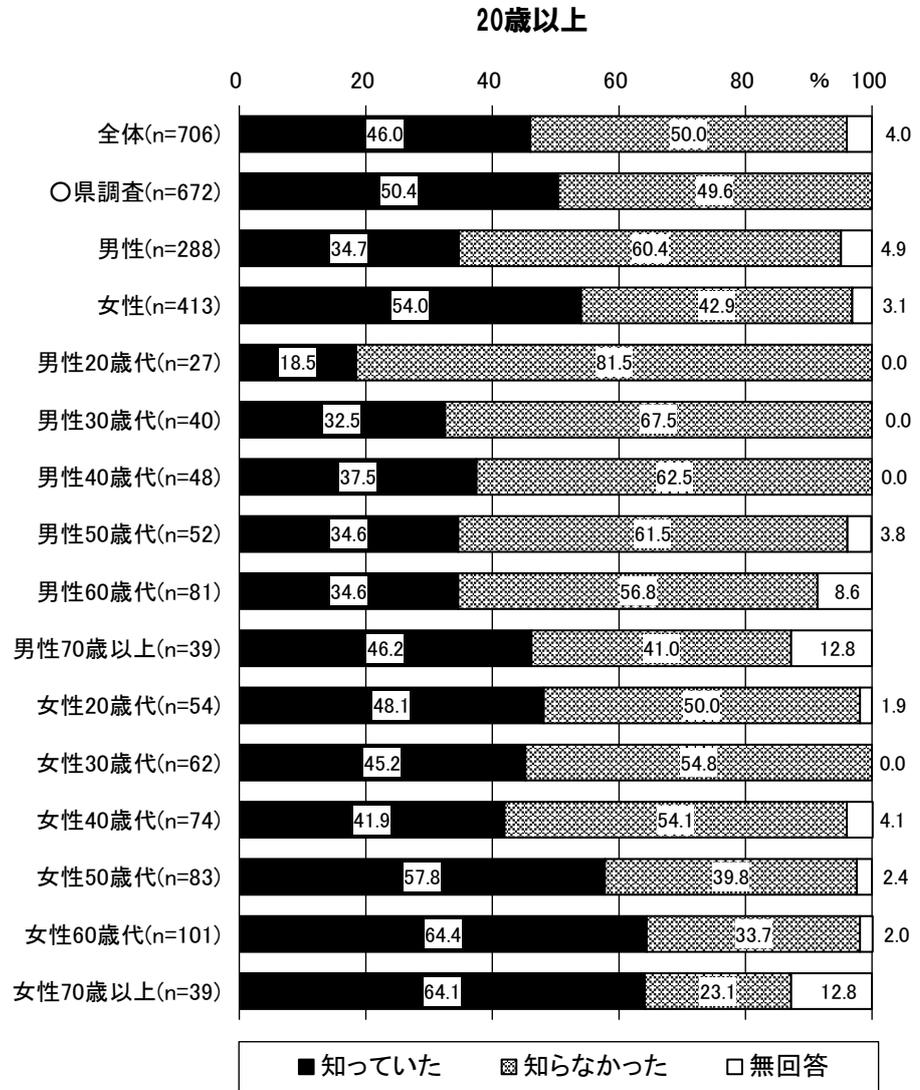
- 「言葉も意味も知っていた」の割合は16.3%で、中学生がやや高くなっています。



成人が1日に必要な（おとなが1日に摂るのが望ましい）野菜の量は、350グラムといわれています。あなたはこのことを知っていましたか。（○は1つ）

20歳以上問 58 小中学生問 13

- 野菜の適正摂取量を「知っていた」とする割合は46.0%で、県調査の50.4%をやや下回ります。
- 「知っていた」割合が高い層は女性の50歳以上で、いずれも半数を超えています。
- 男性では「知っていた」とする割合が低く、特に男性20歳代では18.5%に過ぎません。
- 小中学生では「知っていた」とする割合は13.0%で、20歳以上と比べると低いです。



下の図は、野菜を使った料理例を示したものです（野菜 70g を 1 皿と換算）。これを見て、あなたは平均して一日に何皿分の野菜を摂っていると思いますか。（○は1つ）

20 歳以上問 59

ほうれん草
のおひたし
1皿分



レタときゅう
うりのサラダ
1皿分



貝だくさんの
みそ汁
1皿分



やさいの煮しめ
2皿分



カレーライス
2皿分



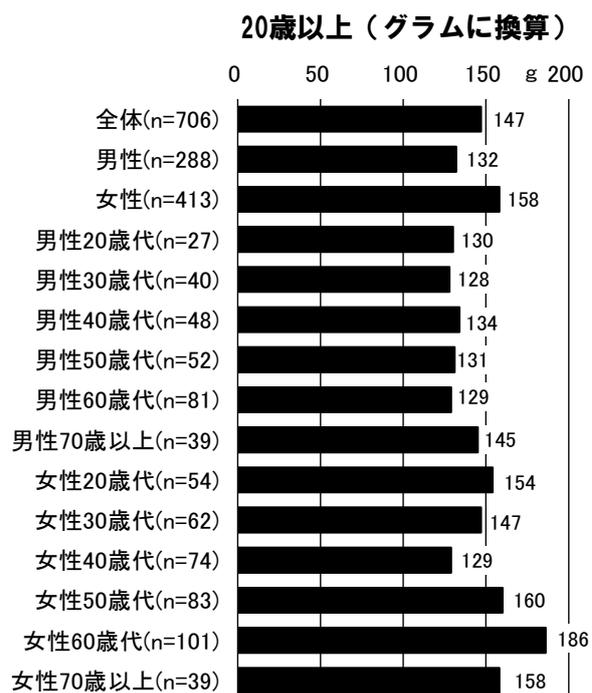
やさしいため
2~3皿



- 回答の皿数の一人平均と、1皿の野菜を70グラムとしてグラム数に換算しました。
- その結果、20歳以上の全体平均の摂取量は147グラム、男性132グラム、女性158グラムとなりました。
- 性・年齢別では、女性60歳代・50歳代で比較的摂取量が多くなっています。少ない順では、男性30歳代、男性60歳代、女性40歳代などです。

	全体 (件)	皿の数 (ひとり平均)
全体	706	2.1
男性	288	1.9
女性	413	2.3
男性 20 歳代	27	1.9
男性 30 歳代	40	1.8
男性 40 歳代	48	1.9
男性 50 歳代	52	1.9
男性 60 歳代	81	1.8
男性 70 歳以上	39	2.1
女性 20 歳代	54	2.2
女性 30 歳代	62	2.1
女性 40 歳代	74	1.8
女性 50 歳代	83	2.3
女性 60 歳代	101	2.7
女性 70 歳以上	39	2.3

「6皿以上」は、7皿として換算した。

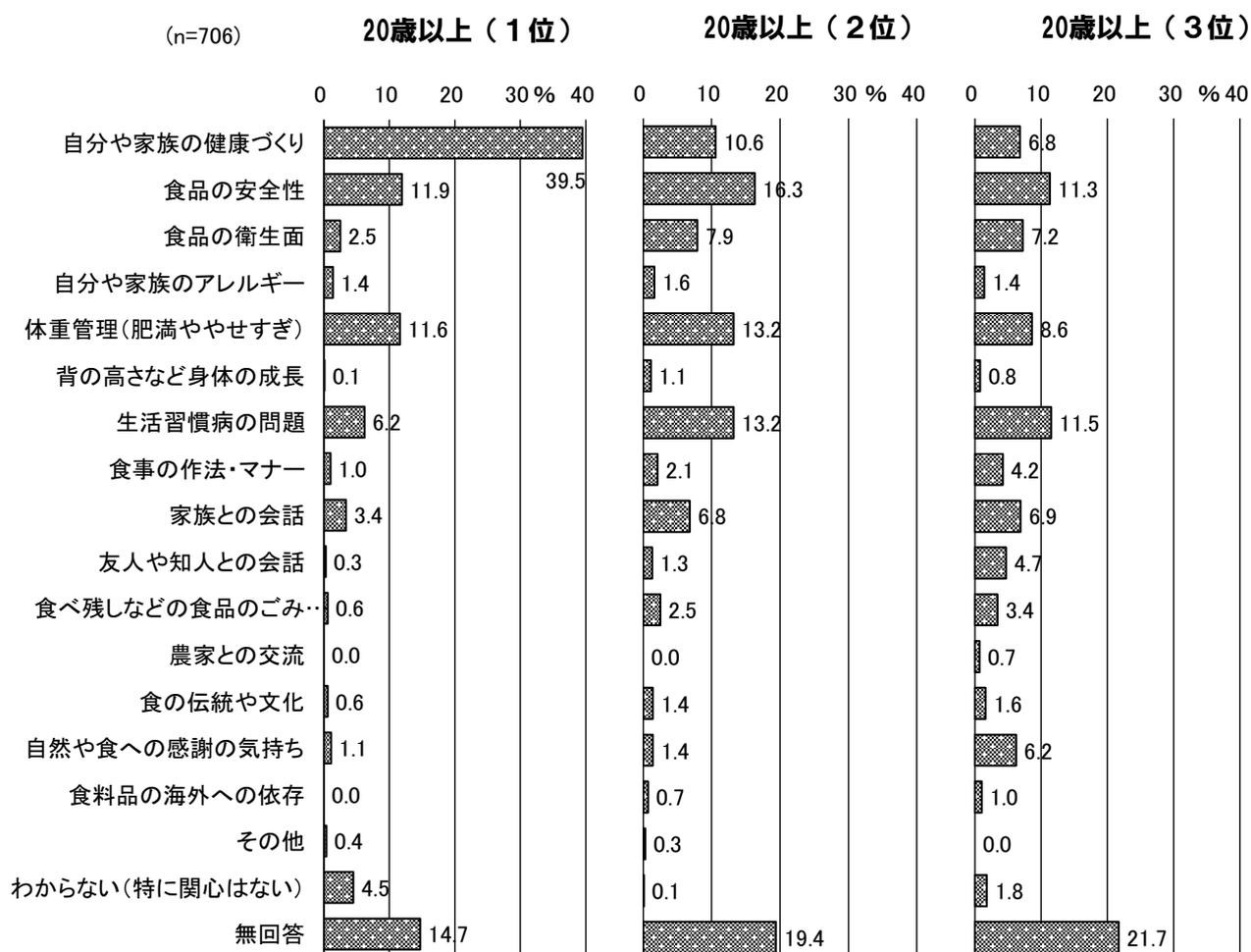


1皿=70グラムとして換算した

あなたは、日頃の食生活についてどのようなことに関心がありますか。
 (優先度の高い順に3つまで番号を回答欄にご記入ください。)

20歳以上問60

- 全体にみると「自分や家族の健康づくり」「食品の安全性」「生活習慣病の問題」などが上位項目として目立ちます。
- 第1位・第2位・第3位それぞれ1%につき、3点・2点・1点の重みづけをして加え合わせた得点(加重点)でみると、全体では、第1位が「自分や家族の健康づくり」、第2位が「食品の安全性」、第3位が「体重管理」、第4位が「生活習慣病の問題」となります。
- このうち「食品の安全性」は女性60歳代・50歳代、男性70歳以上などで高く、重視されています。「体重管理」の得点は男性30歳代・40歳代で特に高くなっています。「生活習慣病の問題」は女性の50歳以上の層で重視されています。



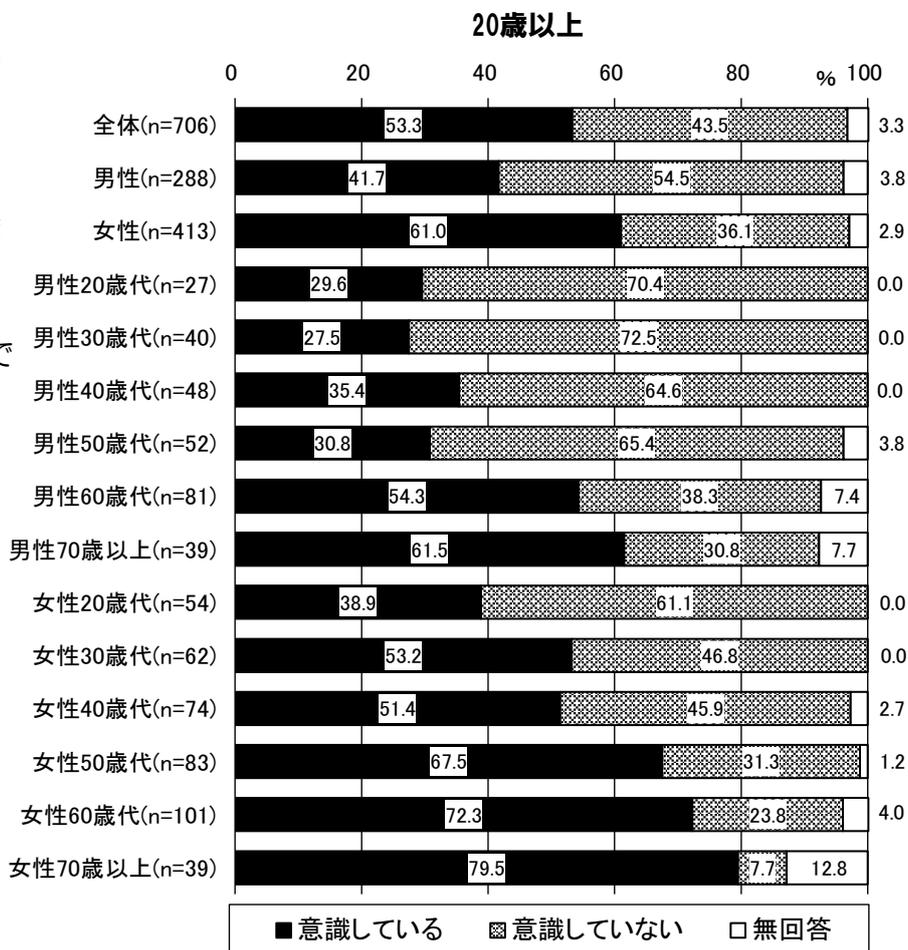
[加重点]	自分や家族の健康づくり	食品の安全性	食品の衛生面	自分や家族のアレルギー	体重管理(肥満ややせすぎ)	背の長さ	高身長などの成長	生活習慣病の問題	食生活の作法・マナー	家族との会話	友人や知人との会話	食べ残しなどの食品ごみ問題	残りの食品との交流	食の伝統化	伝文や食への感謝の気持ち	自然への感謝の気持ち	食料品への依存	品外への依存	その他	わからない(特に関心はない)
全体	147	80	31	9	70	3	57	11	31	8	10	1	6	12	2	2	16			
男性	134	71	30	3	87	4	49	8	32	10	11	1	7	14	2	2	20			
女性	155	85	31	13	59	4	62	14	30	7	10	1	6	12	3	2	13			
男性20歳代	152	85	22	0	67	0	37	19	22	15	26	0	11	22	0	0	33			
男性30歳代	150	60	20	0	150	13	50	18	50	28	8	0	8	10	0	0	13			
男性40歳代	150	44	19	2	125	2	46	15	40	15	13	0	17	23	4	0	27			
男性50歳代	140	77	39	2	88	0	50	4	44	4	2	4	4	11	0	4	15			
男性60歳代	111	75	28	10	55	2	50	3	26	3	12	1	4	9	0	4	20			
男性70歳以上	131	90	51	0	51	5	56	0	8	3	10	0	3	13	8	0	10			
女性20歳代	122	59	39	22	111	4	43	39	37	11	10	2	15	6	0	0	19			
女性30歳代	174	81	23	16	66	6	29	31	53	2	15	0	8	11	10	13	20			
女性40歳代	177	85	30	18	48	12	42	15	48	5	6	0	1	16	0	0	11			
女性50歳代	163	95	31	7	61	0	93	6	22	7	7	0	11	14	1	0	11			
女性60歳代	152	98	35	11	47	0	69	1	16	7	11	1	0	12	4	0	13			
女性70歳以上	126	74	28	0	26	0	97	0	0	10	15	0	0	8	3	0	3			

単位は得点。ゴシック体の数字は、全体より10点以上高い項目(無回答を除く)

あなたは、塩分の多い食品を控えるなど、減塩を意識して食事をしていますか。
(○は1つ)

20歳以上問61

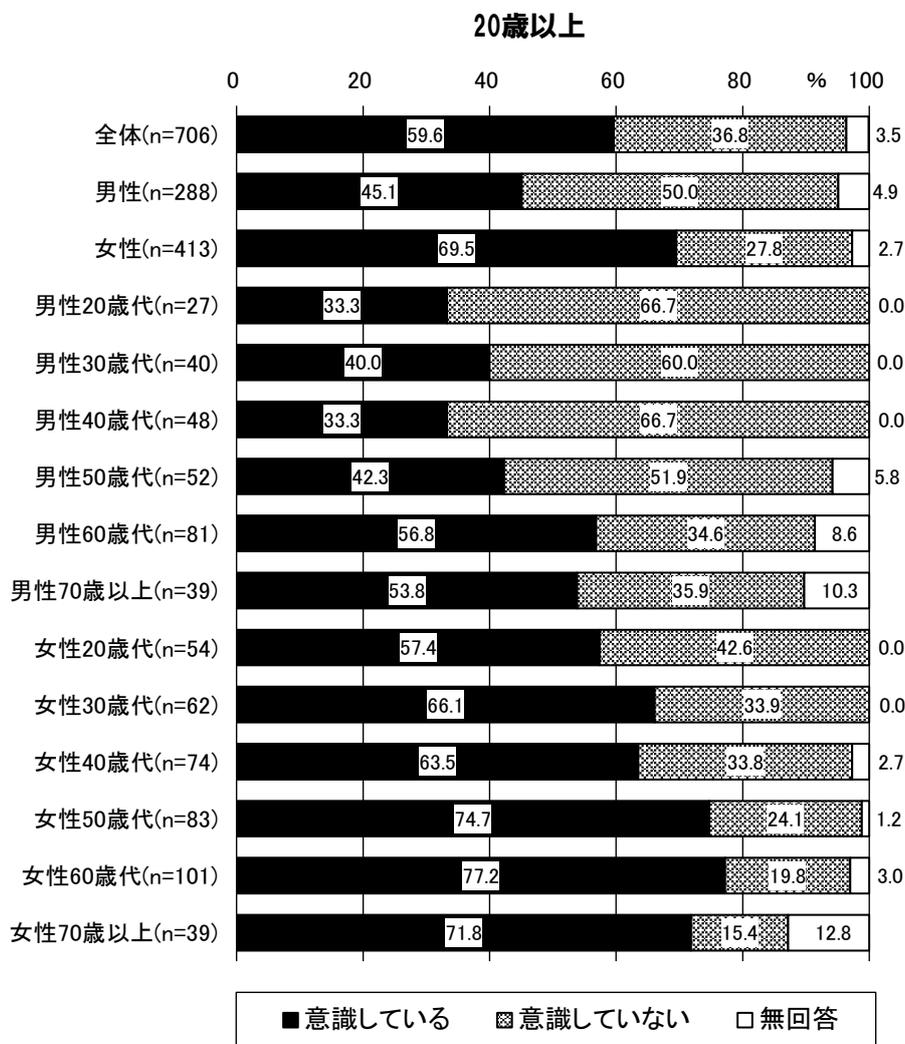
- ・食事で減塩を「意識している」とする割合は53.3%ですが、男性は41.7%と低いです。
- ・特に男性20歳代と30歳代では30%に満たないほか、女性20歳代では38.9%と女性全体のなかで最も低くなっています。



あなたは、須崎市産や高知県産の食材（農産物・海産物など）を選んで買ったり、料理に使ったりするよう意識していますか。（○は1つ）

20歳以上 問 62

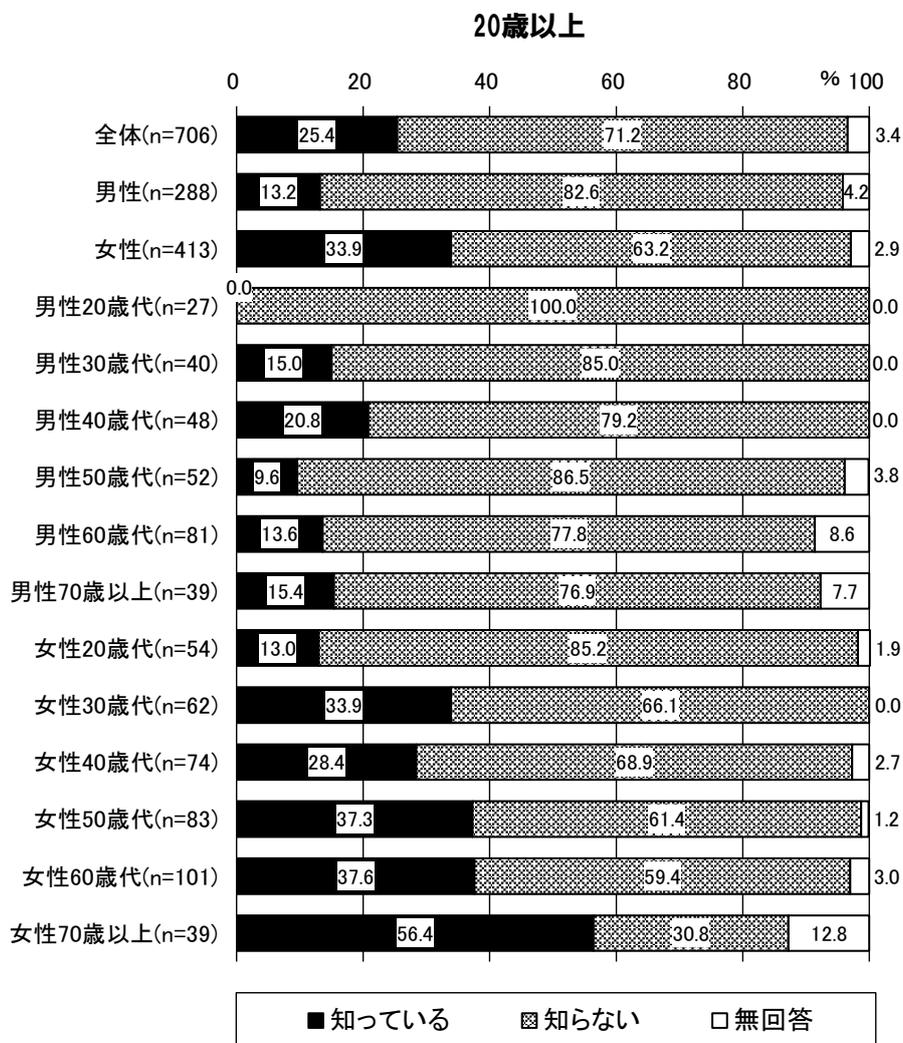
- 「意識している」とする割合は59.6%で、女性が69.5%と高いです。また、全体的にみて、年齢が進むほどに「意識している」とする割合が高くなる傾向がみられます。



あなたは、食を通じた健康づくりをすすめるための活動をしている（地域で食育に取り組む）「食生活改善推進員（ヘルスマイト）」を知っていますか。（○は1つ）

20歳以上問 63 小中学生問 18

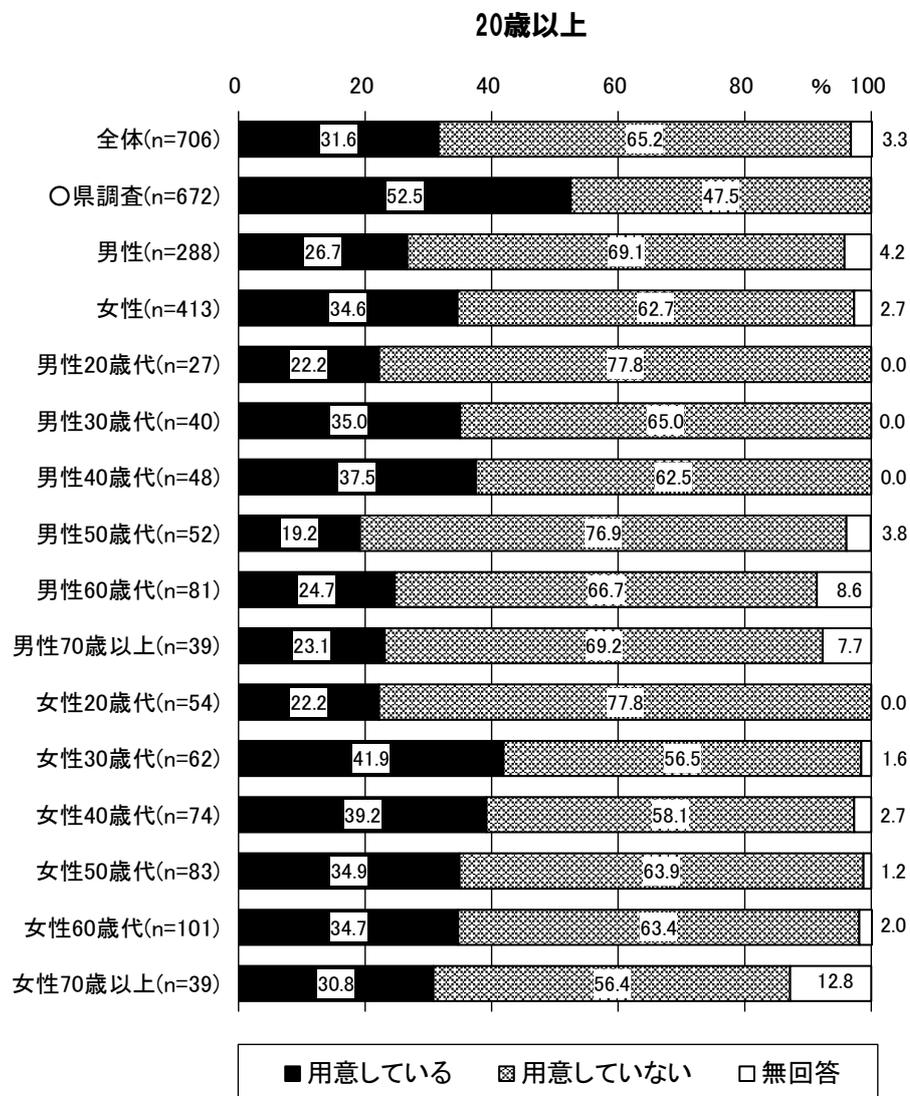
- ヘルスマイトを「知っている」とする割合は 25.4%で、全体の1 / 4程度です。女性では 33.9%と比較的高くなっています。



あなたは、災害時に備えて非常用の食料を用意していますか。(〇は1つ)

20歳以上 問 64

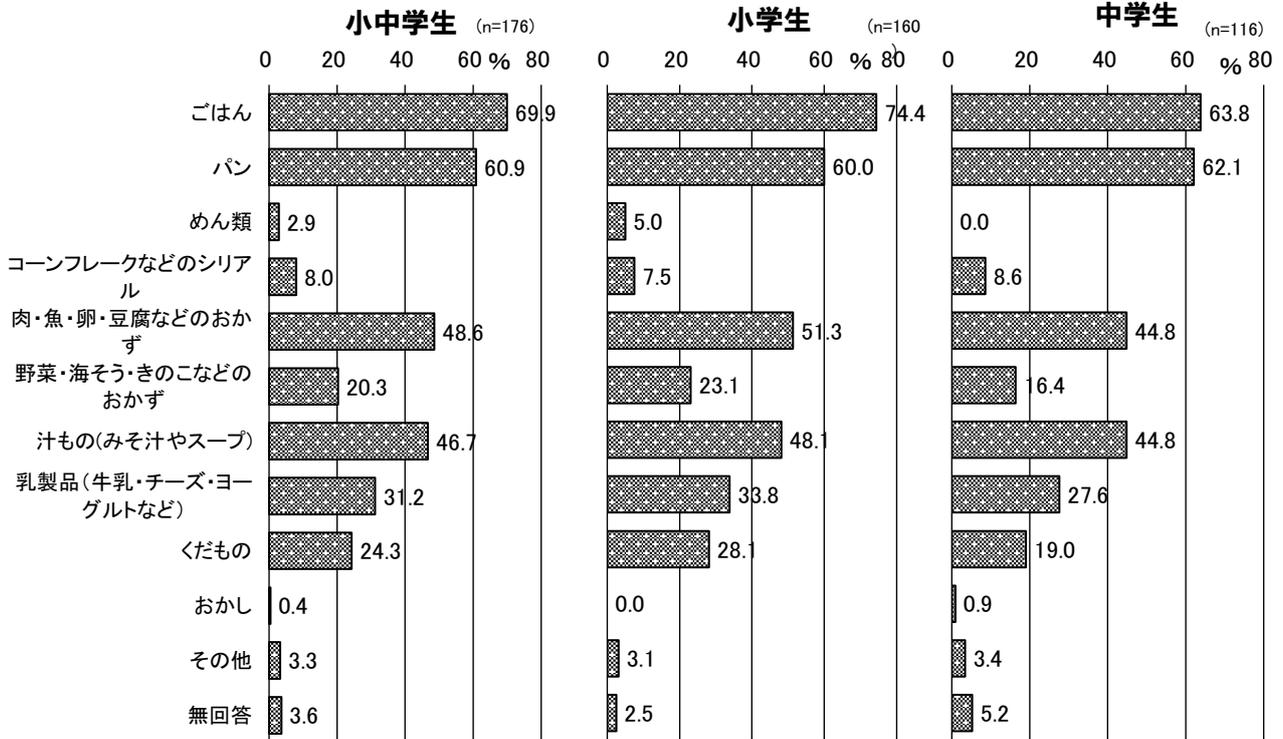
・「用意している」とする割合は 31.6%で、県調査より 21 ポイント低くなっています。



あなたは朝食のとき、主にどんなものを食べていますか。
 (食べることが多いものすべてに○)

小中学生問5

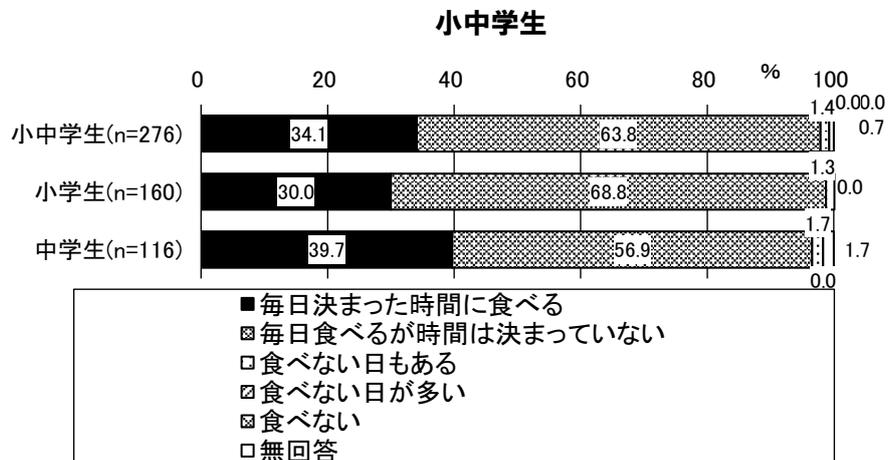
・ごはん、パンなどの主食は6～7割が摂っており、肉・魚などの主菜は半数程度が摂っています。これに対して野菜・海藻などを含む副菜の摂取率は2割程度と低いです。



あなたはふだん夕食を食べますか。(○は1つ)

小中学生問6

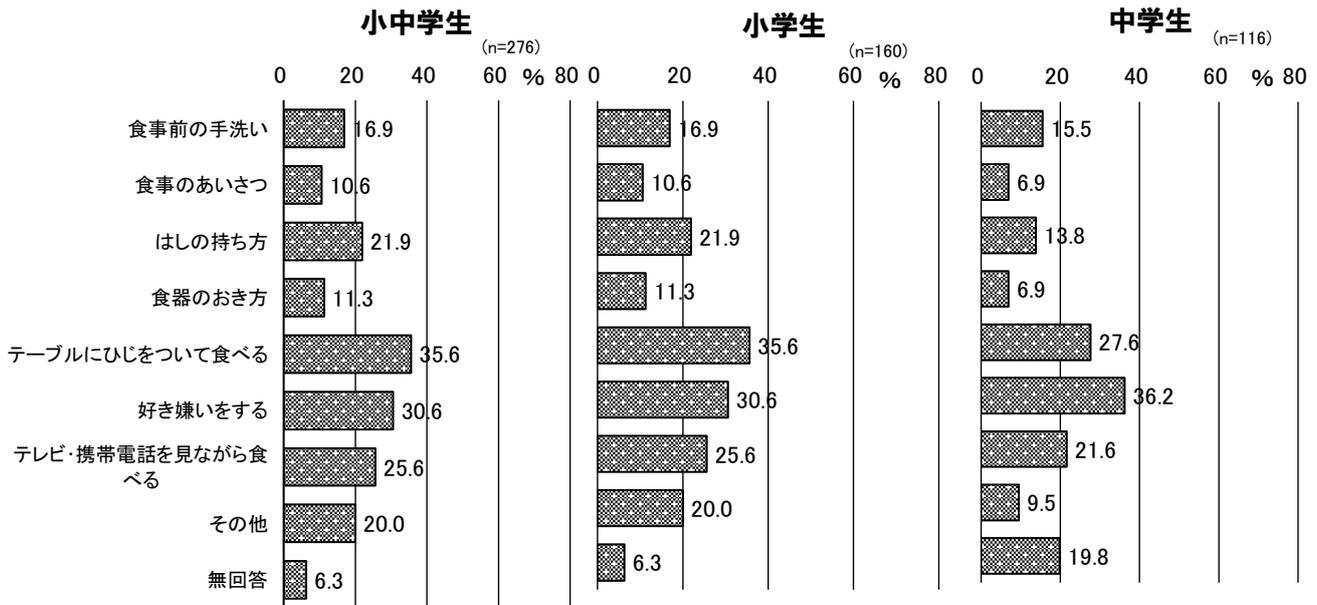
・夕食を「毎日決まった時間に食べる」とする割合は34.1%ですが、中学生に比べて小学生はやや低くなっています。



家で食事をするとき、次のうちで、家族に注意されることは何ですか。
(○はいくつでも)

小中学生問8

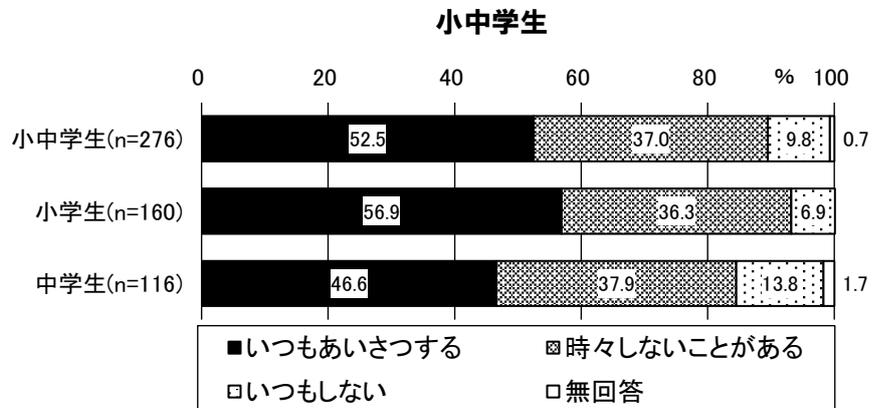
- 小中学生全体では「テーブルにひじをつけて食べる」(35.6%)が第1位で、これに「好き嫌いをする」(30.6%)、「テレビ・携帯電話をみながら食べる」(25.6%)が続いています。
- 中学生では「好き嫌いをする」が第1位になっています。



あなたは食事の際に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか。
(○は1つ)

小中学生問9

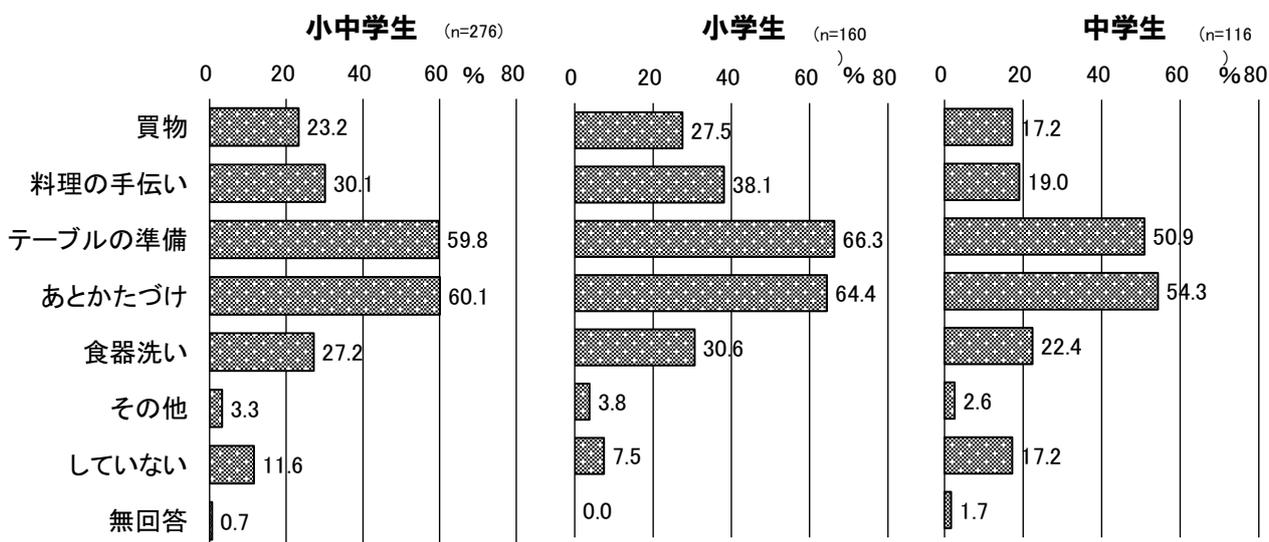
- 「いつもあいさつをする」が52.5%で過半数ですが、中学生では46.6%とやや低く、「いつもしない」は13.8%となっています。



あなたは家で食事についてどのような手伝いをしますか。(〇はいくつでも)

小中学生 問 10

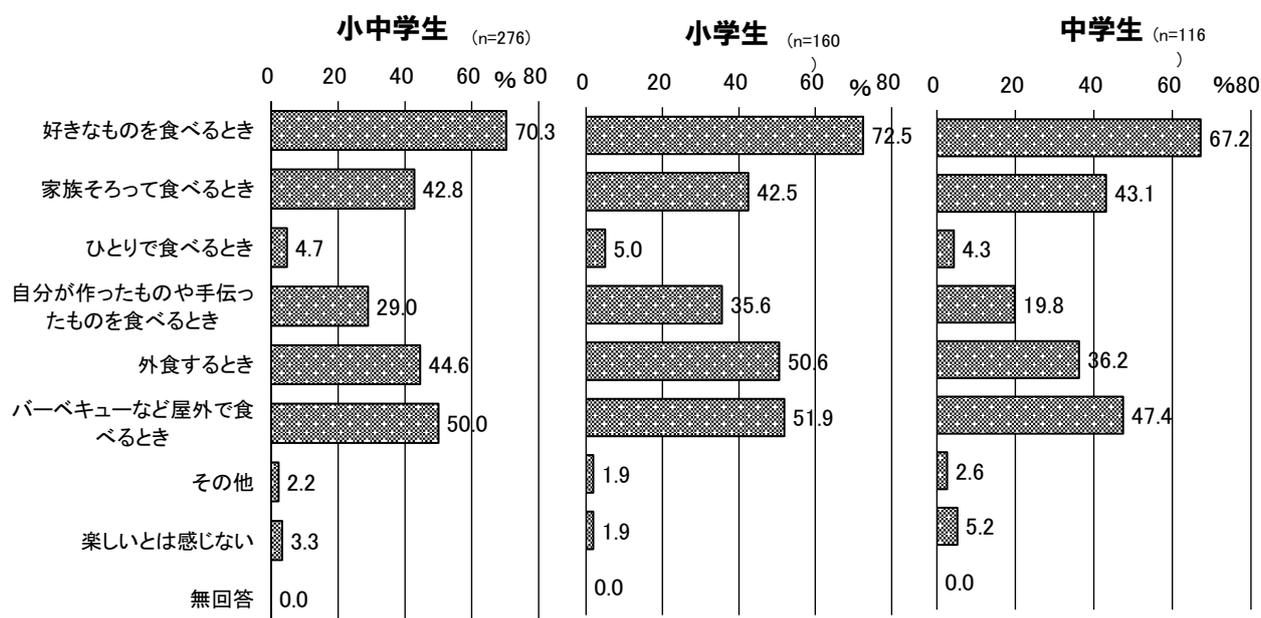
- ・「テーブルの準備」「あとかたづけ」がいずれも約6割です。
- ・中学生では手伝いの内容はいずれも小学生よりも割合が低く、「していない」は17.2%で小学生より10ポイント高いです。



あなたが食事を楽しいと感じるのは、どのようなときですか。(〇は3つまで)

小中学生 問 11

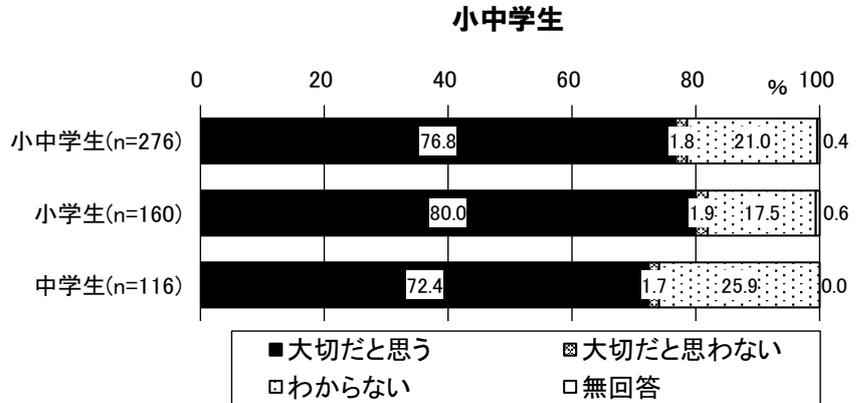
- ・「好きなものを食べる時」が70.3%で最も高く、これに「バーベキューなど屋外で食べる時」「外食するとき」「家族そろって食べる時」などが続きます。



食べ物に関する勉強が大切だと思いますか。(○は1つ)

小中学生問 14

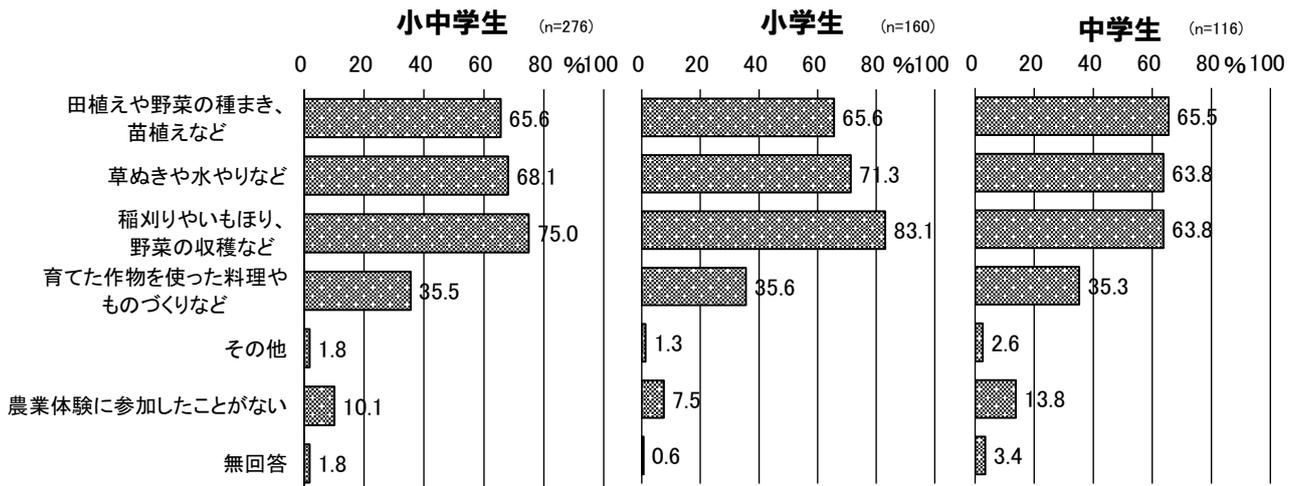
・「大切だと思う」とする割合は 76.8%で、小学生が 80.0%とやや高いです。



あなたは農業体験（自宅や学校、農業公園、農家等で野菜等の食物を栽培・収穫し、それらを調理する体験）に参加したことはありますか。
(あてはまるものすべてに○)

小中学生問 15

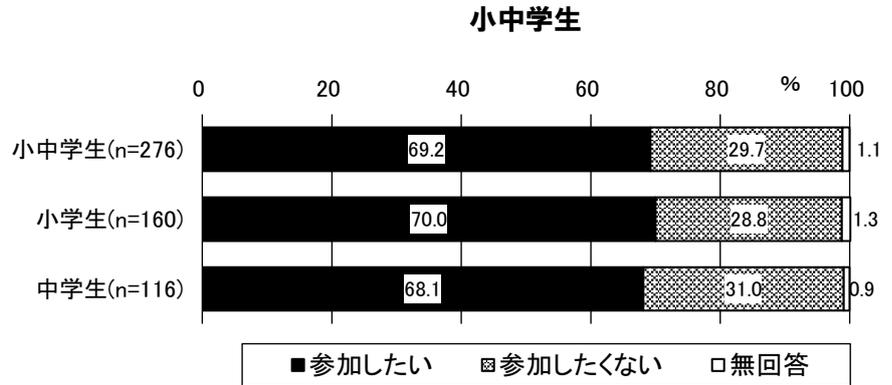
・「農業体験に参加したことがない」とする割合は 10.1%で、約9割の児童・生徒が参加体験を有しています。
・参加内容は「稲刈りやいもほり、野菜の収穫など」「草ぬきや水やりなど」「田植えや野菜の種まき、苗植えなど」が多いです。



あなたは今後、農業体験に参加したいですか。(○は1つ)

小中学生問 16

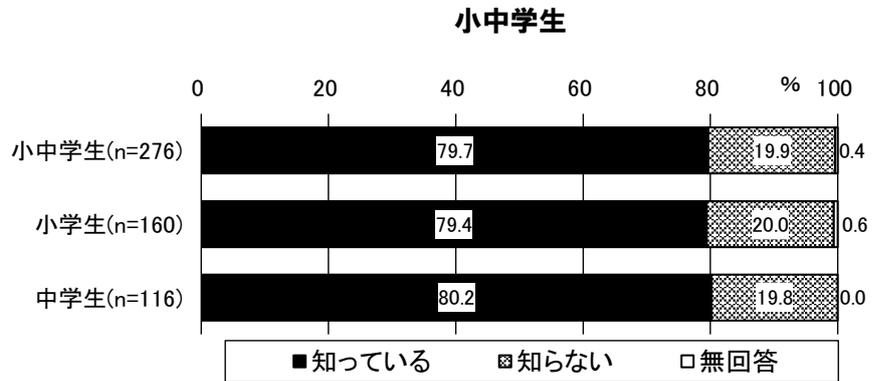
- 「参加したい」が69.2%です。
- 約9割の小中学生にすでに参加体験がありますが、約7割がさらに参加したいという意向を示しています。



あなたは須崎市や高知県でとれる農産物や海産物を知っていますか。(○は1つ)

小中学生問 17

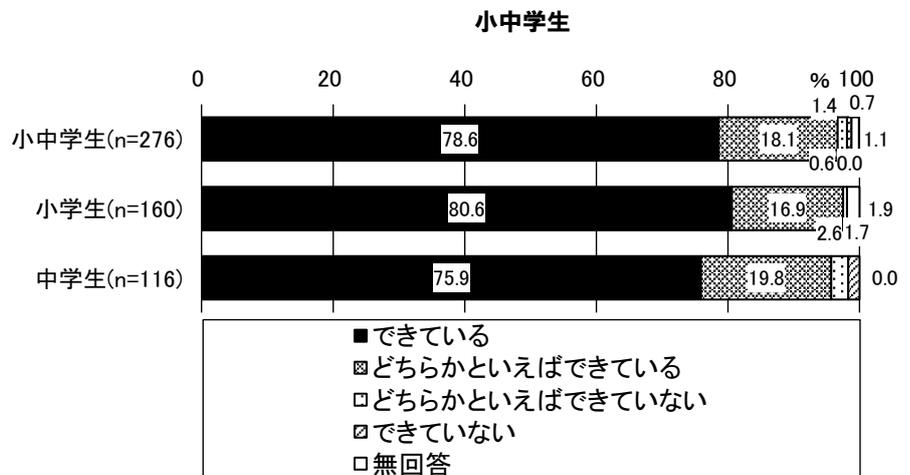
- 「知っている」とする割合が約8割(79.7%)となっています。



あなたは「(2)食事をしっかりとること」はできていますか。(○は1つ)

小中学生問 28(2)

- 「できている」(78.6%)が約8割です。

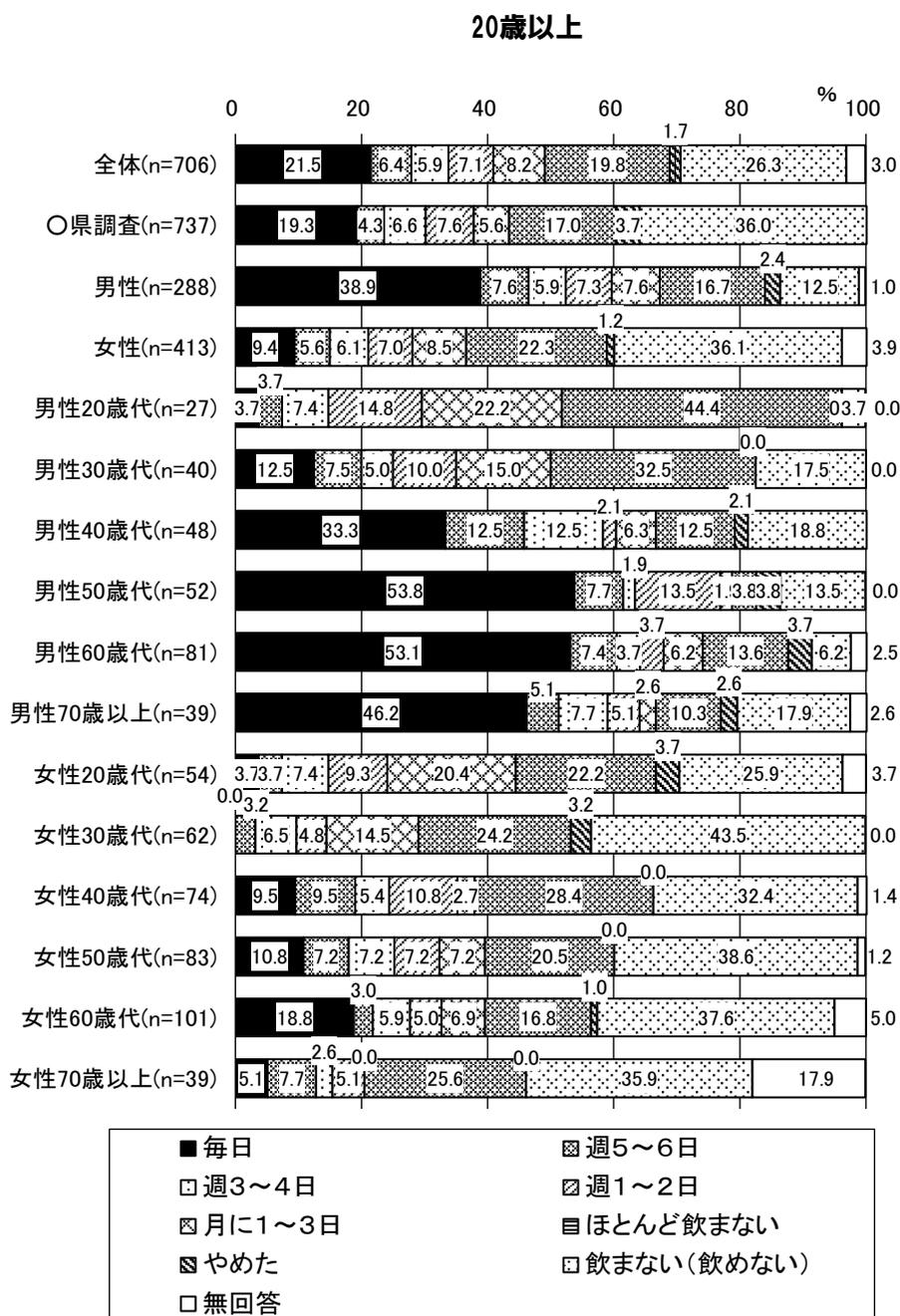


お酒

あなたは、週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。
（〇は1つ）

20歳以上 問50

- 「毎日」(21.5%)と「週5～6日」(6.4%)を合計すると27.9%の回答者が週5日以上飲酒しています。
- この割合は、県調査の23.6%と比べると、やや高くなっています。
- 男性では「毎日」が38.9%と高く、「週5～6日」(7.6%)とあわせると46.5%が週5日以上飲酒しています。この割合が高いのは、男性50歳以上の層で、20歳代・30歳代では高くありません。

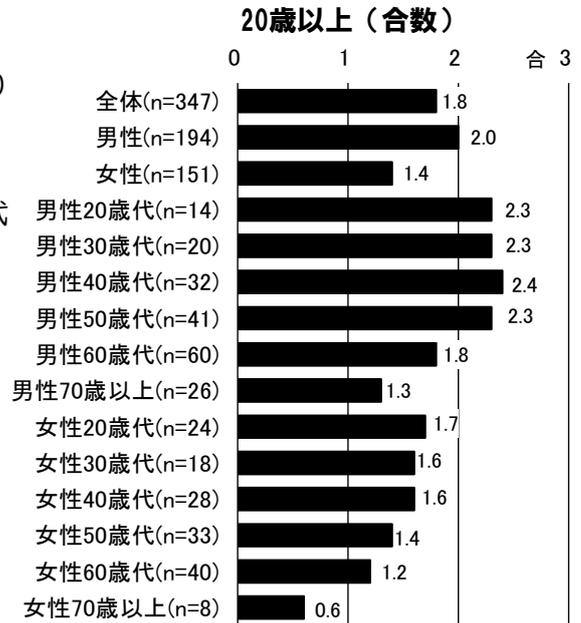
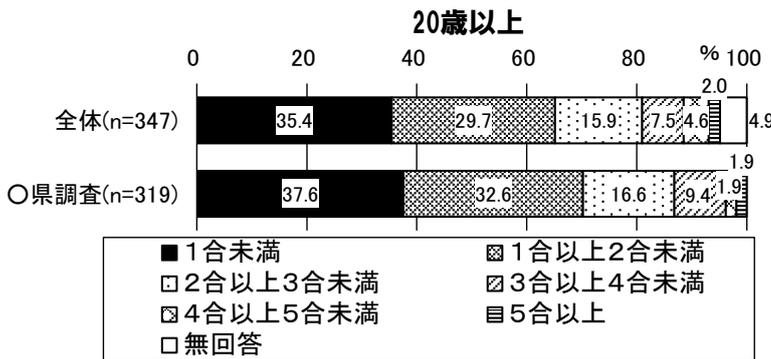


問 50 で、「1. 毎日」～「5. 月に1～3日」とお答えの方にお聞きします。

あなたは、1回あたりお酒をどの程度飲んでいきますか。(○は1つ)

20歳以上問 51

- 回答から、1回あたり飲酒量の平均合数を算出すると、全体で1.8合、男性2.0合、女性1.4合となりました。
- 性・年齢別にみると、男性30歳代～50歳代で多く、2.3～2.4合となっています。女性では20歳代の1.7合が最も多いです。

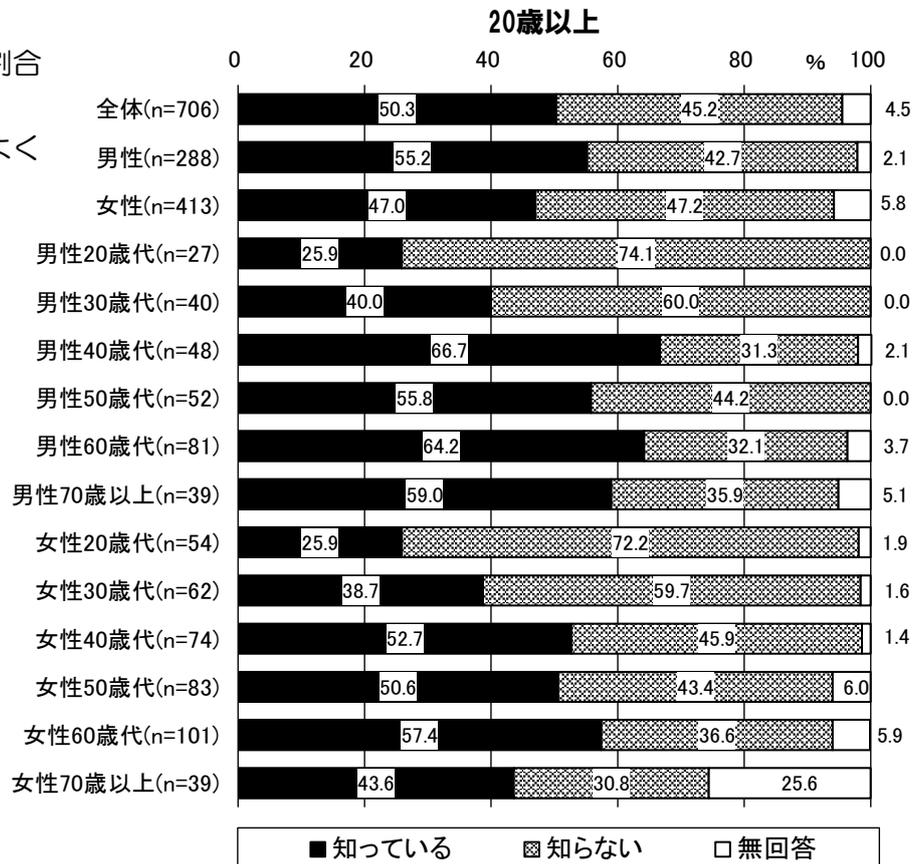


「1合程度」は1合、「5合以上」は5.5合、その他は中間の値で換算した。

あなたは、飲酒の適量は、1日に日本酒1合程度だということを知っていますか。(○は1つ)

20歳以上問 52

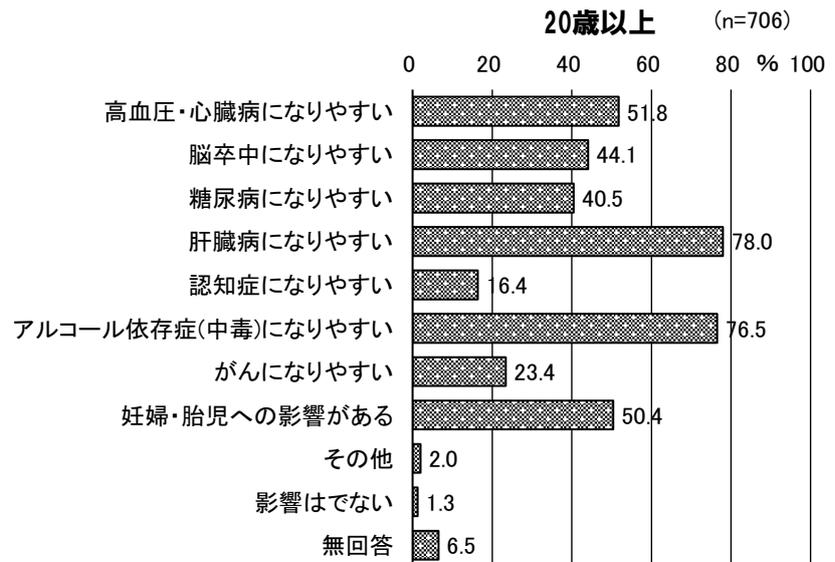
- 適正飲酒量を知っている割合は全体で50.3%です。
- 全体的には男性で比較的良好に知られています。



多量のお酒を長期間飲み続けることで影響がでると思うものを選んでください。
(〇はいくつでも)

20歳以上 問 53

- ・「肝臓病になりやすい」(78.0%)、「アルコール依存症(中毒)になりやすい」(76.5%)がよく知られています。
- ・男性 50 歳代では多くの項目が全体平均を上回っているほか、女性の 20 歳代～50 歳代と 70 歳以上においては「妊婦・胎児への影響がある」の割合が高くなっています。



	全体 (件)	高血圧・ 心臓病 になりや すい	脳 卒 中 になりや すい	糖 尿 病 になりや すい	肝 臓 病 になりや すい	認 知 症 になりや すい	アルコー ル 依 存 症(中毒) になりや すい	がんにな りやすい	妊婦・胎 児への影 響があ る	その他	影 響 は でない
全体	706	51.8	44.1	40.5	78.0	16.4	76.5	23.4	50.4	2.0	1.3
男性	288	53.8	43.1	42.0	77.1	16.0	74.0	22.6	33.0	3.1	2.1
女性	413	50.1	44.8	39.2	79.2	16.9	78.7	24.2	62.7	1.2	0.7
男性 20 歳代	27	59.3	37.0	33.3	70.4	11.1	74.1	25.9	40.7	-	-
男性 30 歳代	40	52.5	40.0	40.0	82.5	15.0	87.5	30.0	42.5	2.5	2.5
男性 40 歳代	48	50.0	47.9	43.8	79.2	16.7	66.7	20.8	43.8	2.1	2.1
男性 50 歳代	52	51.9	50.0	53.8	84.6	23.1	82.7	30.8	38.5	1.9	1.9
男性 60 歳代	81	56.8	44.4	37.0	70.4	16.0	66.7	21.0	24.7	3.7	3.7
男性 70 歳以上	39	53.8	33.3	43.6	79.5	10.3	74.4	7.7	15.4	5.1	-
女性 20 歳代	54	42.6	53.7	38.9	70.4	20.4	87.0	27.8	75.9	3.7	-
女性 30 歳代	62	59.7	40.3	45.2	88.7	12.9	85.5	19.4	75.8	-	3.2
女性 40 歳代	74	41.9	37.8	36.5	78.4	16.2	79.7	24.3	56.8	2.7	-
女性 50 歳代	83	59.0	53.0	43.4	83.1	19.3	80.7	25.3	69.9	1.2	-
女性 60 歳代	101	47.5	45.5	33.7	78.2	15.8	73.3	26.7	48.5	-	1.0
女性 70 歳以上	39	48.7	33.3	41.0	71.8	17.9	64.1	17.9	56.4	-	-

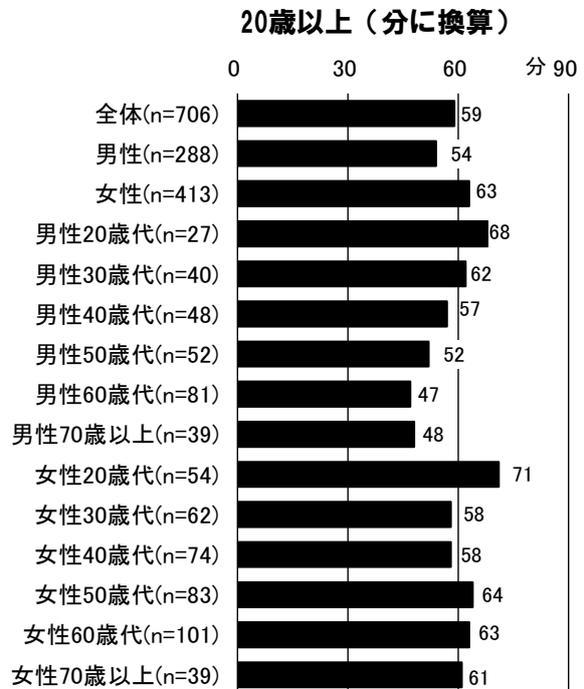
全体以外の数字の単位は%。ゴシック体の数字は、全体より5ポイント以上高い項目(無回答を除く)

運動・生活活動

あなたは、1日に何分くらい歩いていますか。(通勤・通学などの移動時の歩行だけではなく、仕事や家事、趣味など日常生活のすべての場面での歩行時間をお答えください。)(○は1つ)

20歳以上問 20

- 各項目を分に換算すると、全体平均では59分、男性54分、女性63分で、女性の歩行時間が上回ります。
- 女性20歳代の歩行時間が最も長く、これに男性20歳代が次いでいます。歩行時間の短いのは男性60歳代と70歳代です。



「30分未満」は30分、「90分以上」は120分とし、その他は中間の値で換算した。

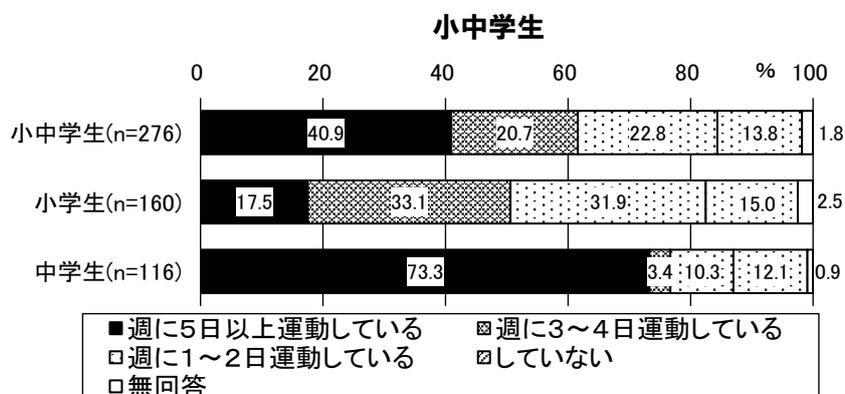
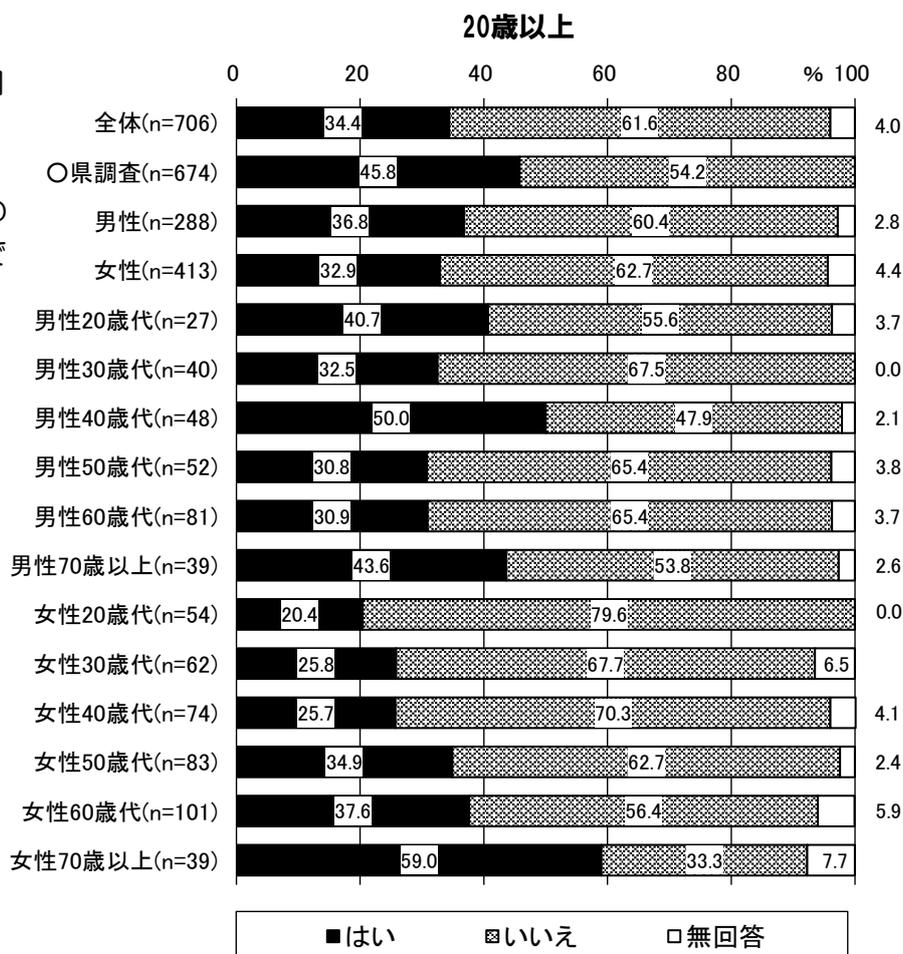
あなたは現在、健康づくりのための身体活動や運動を実践していますか。(○は1つ)

20歳以上問 21

あなたは学校の授業以外で運動(クラブ活動や習いごと、体を動かす外遊びもふくむ)をしていますか。(○は1つ)

小中学生問 24

- 20歳以上の「はい」の割合は34.4%で、県調査の45.8%を11ポイント下回っています。
- 性・年齢別では、女性の20歳代~40歳代、男性の50歳代・60歳代で低いです。
- 小中学生の全体で「週に5日以上運動している」の割合は40.9%ですが、小学生では17.5%とたいへん少なくなっています。

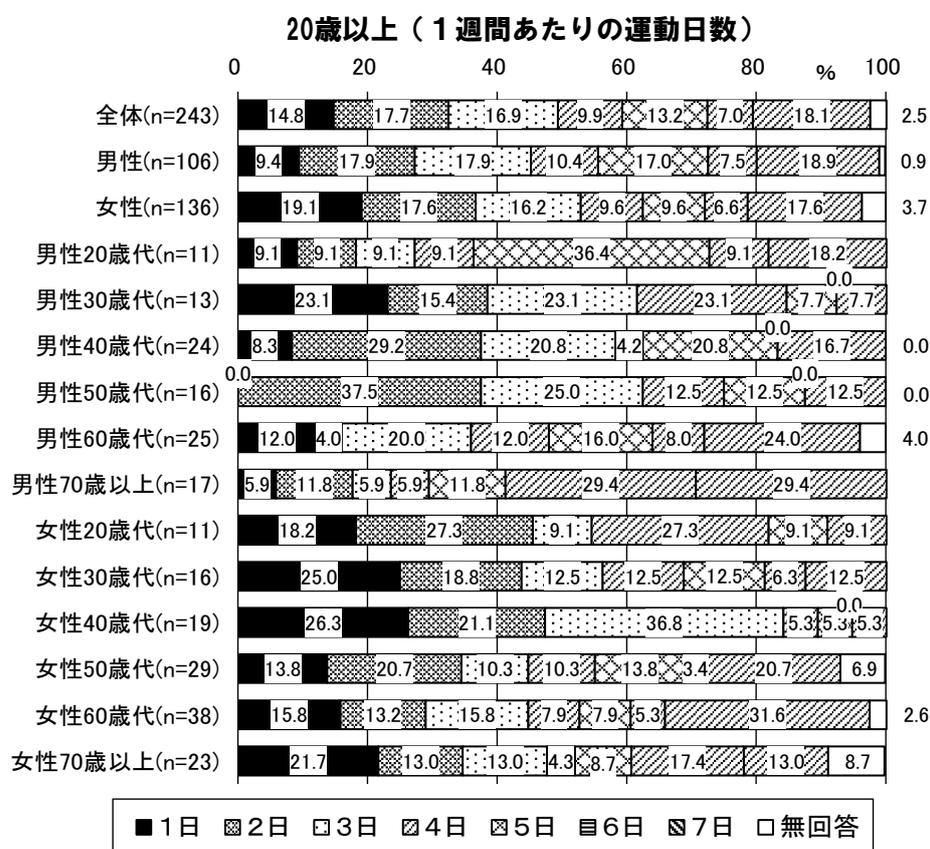


問 21 で、「1. はい」とお答えの方にお聞きします。

実践している運動について、下の①②③にお答えください。

20 歳以上 問 22

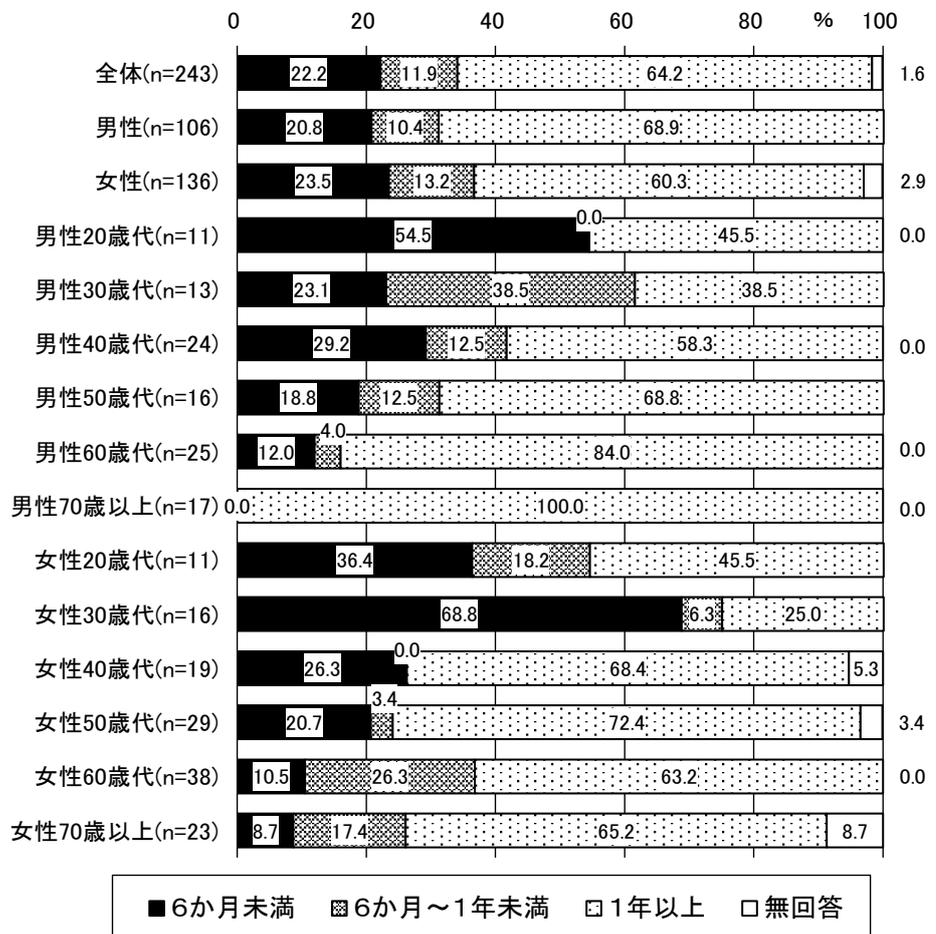
- 1 週間あたりの運動を2日以上している割合が 82.8%を占めています。
- 1 回あたりの運動時間は「1～2時間」が 28.8%で最も多くなっています。
- 運動の継続期間をみると、「1年以上」が 64.2%を占めています。
- しかしながら、「1 週間2日以上運動」かつ「1 回あたりの運動時間 30 分以上」かつ「これらを1年以上継続」という運動習慣者の条件を満たすのは 51 人で、20 歳以上全体の 7.2%です。うち男性は 37 人(12.8%)、女性は 13 人(3.1%)です（性別不明1人）。



20歳以上（1回あたりの運動時間）



20歳以上（運動の継続期間）

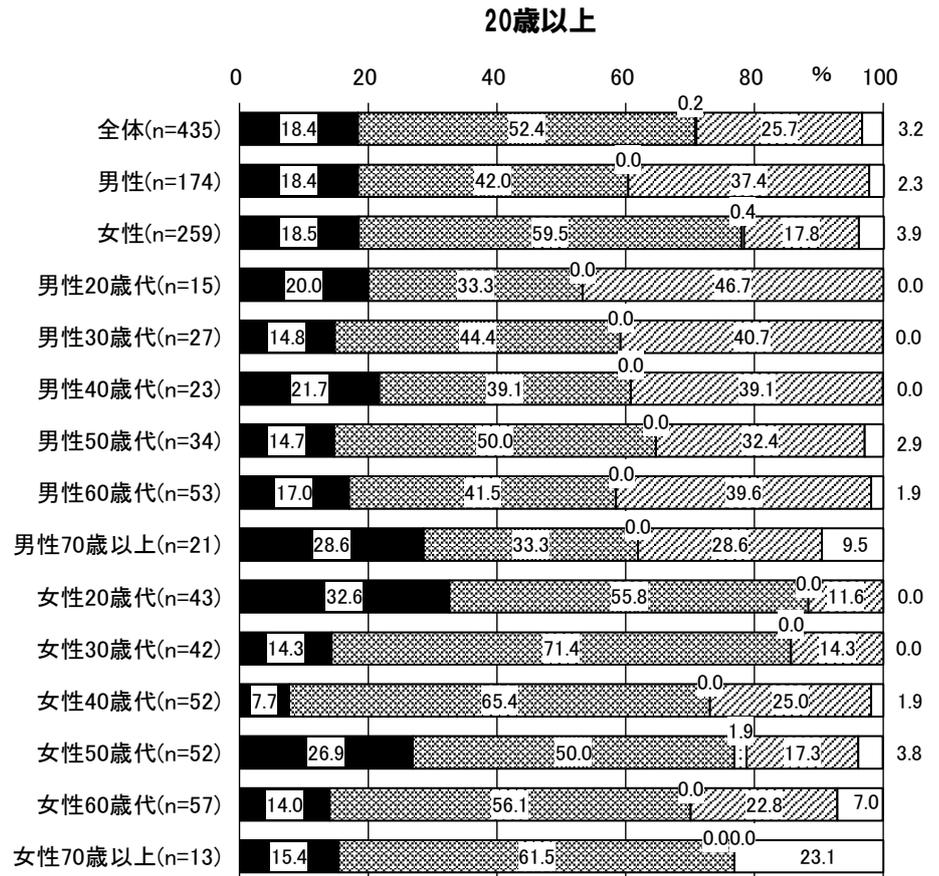


問 21 で、「2. いいえ」とお答えの方にお聞きします。

1 回 30 分以上の運動を、週 2 回以上行うこと（運動する習慣を身につけること）に関心がありますか。（○は 1 つ）

20 歳以上 問 23

- ・「関心があり、今後 1 か月以内に取り組もうと思っている」とする割合は 18.4%です。
- ・この割合が高いのは女性 20 歳代、男性 70 歳以上、女性 50 歳代などです。

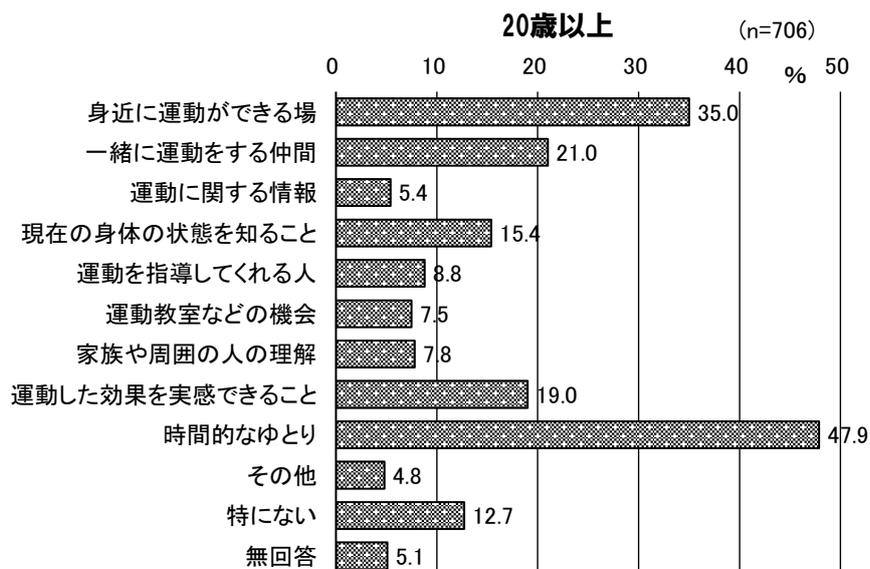


■ 関心があり、今後1か月以内に取り組もうと思っている
 ▨ 関心があるが、今後1か月以内に取り組もうとは思っていない
 □ 関心があるが、医師の指示で運動をとめられている
 ▩ 関心がない
 □ 無回答

あなたが、運動を始めたり続けるために必要なことは何ですか。(〇は3つまで)

20歳以上 問24

- 最も多いのは「時間的なゆとり」(47.9%)で、半数近くの回答者があげています。これに「身近に運動ができる場」(35.0%)、「一緒に運動をする仲間」(21.0%)、「運動した効果を実感できること」(19.0%)などが続いています。
- 「身近に運動ができる場」には、男性30歳代、女性20歳代～30歳代の支持が高いです。女性50歳代～60歳代では「運動を指導してくれる人」の割合が高くなっています。



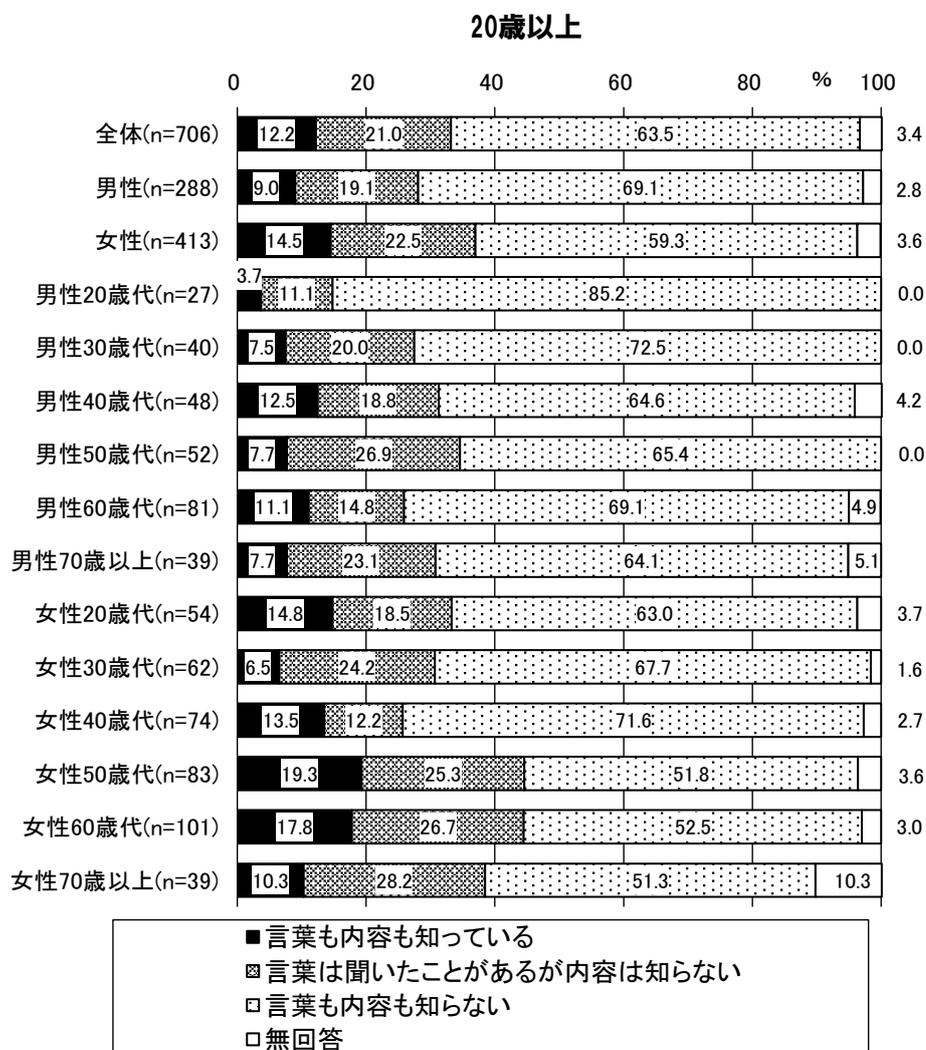
	全体 (件)	身近に運動ができる場	一緒に運動をする仲間	運動に関する情報	現在の身体の状態を知ること	運動を指導してくれる人	運動教室などの機会	家族や周囲の人の理解	運動した効果を実感できること	時間的なゆとり	その他	特にない
全体	706	35.0	21.0	5.4	15.4	8.8	7.5	7.8	19.0	47.9	4.8	12.7
男性	288	31.6	17.7	6.3	18.4	4.5	2.1	6.9	18.4	43.1	3.5	18.4
女性	413	37.5	23.2	4.8	13.6	11.9	11.4	8.5	19.6	51.6	5.8	8.5
男性 20歳代	27	37.0	22.2	3.7	3.7	3.7	-	7.4	22.2	55.6	3.7	14.8
男性 30歳代	40	52.5	30.0	12.5	17.5	2.5	2.5	10.0	30.0	57.5	-	7.5
男性 40歳代	48	31.3	22.9	8.3	12.5	4.2	2.1	6.3	25.0	54.2	4.2	12.5
男性 50歳代	52	26.9	9.6	5.8	15.4	3.8	1.9	3.8	15.4	50.0	3.8	21.2
男性 60歳代	81	27.2	11.1	3.7	27.2	7.4	2.5	8.6	16.0	30.9	2.5	23.5
男性 70歳以上	39	23.1	20.5	5.1	23.1	2.6	2.6	5.1	5.1	23.1	7.7	23.1
女性 20歳代	54	48.1	31.5	9.3	11.1	3.7	13.0	3.7	16.7	68.5	5.6	7.4
女性 30歳代	62	45.2	19.4	1.6	9.7	8.1	16.1	17.7	22.6	69.4	4.8	4.8
女性 40歳代	74	39.2	21.6	5.4	5.4	9.5	4.1	17.6	24.3	63.5	4.1	9.5
女性 50歳代	83	34.9	21.7	4.8	14.5	19.3	12.0	6.0	20.5	54.2	6.0	9.6
女性 60歳代	101	27.7	16.8	5.9	16.8	14.9	15.8	3.0	14.9	34.7	8.9	10.9
女性 70歳以上	39	38.5	41.0	-	28.2	10.3	2.6	2.6	20.5	15.4	2.6	5.1

全体以外の数字の単位は%。ゴシック体の数字は、全体より5ポイント以上高い項目(無回答を除く)

あなたは、「ロコモティブシンドローム」を知っていますか。(〇は1つ)

20歳以上 問 25

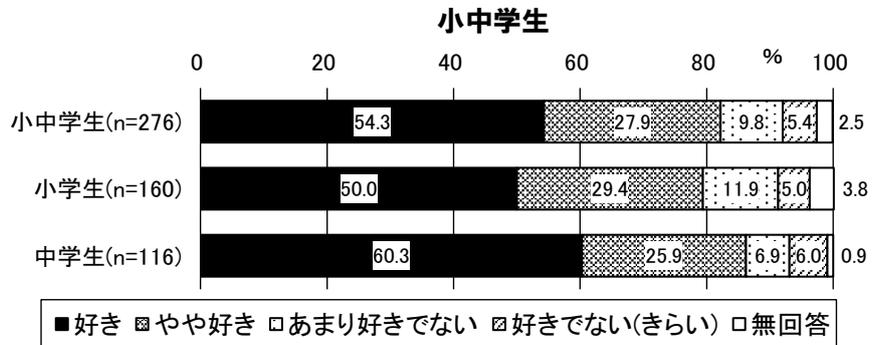
- ロコモティブシンドロームを「言葉も内容も知っている」とする割合は12.2%で、高くありません。全体的には女性のほうが高く、女性50歳代～60歳代では2割近くの回答者が「言葉も内容も知っている」としています。



運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることは好きですか。（○は1つ）

小中学生 問 25

- 「好き」とするのは54.3%です。「やや好き」(27.9%)とあわせると82.2%の小中学生が運動を好んでいます。とくに中学生では86.2%と高いです。



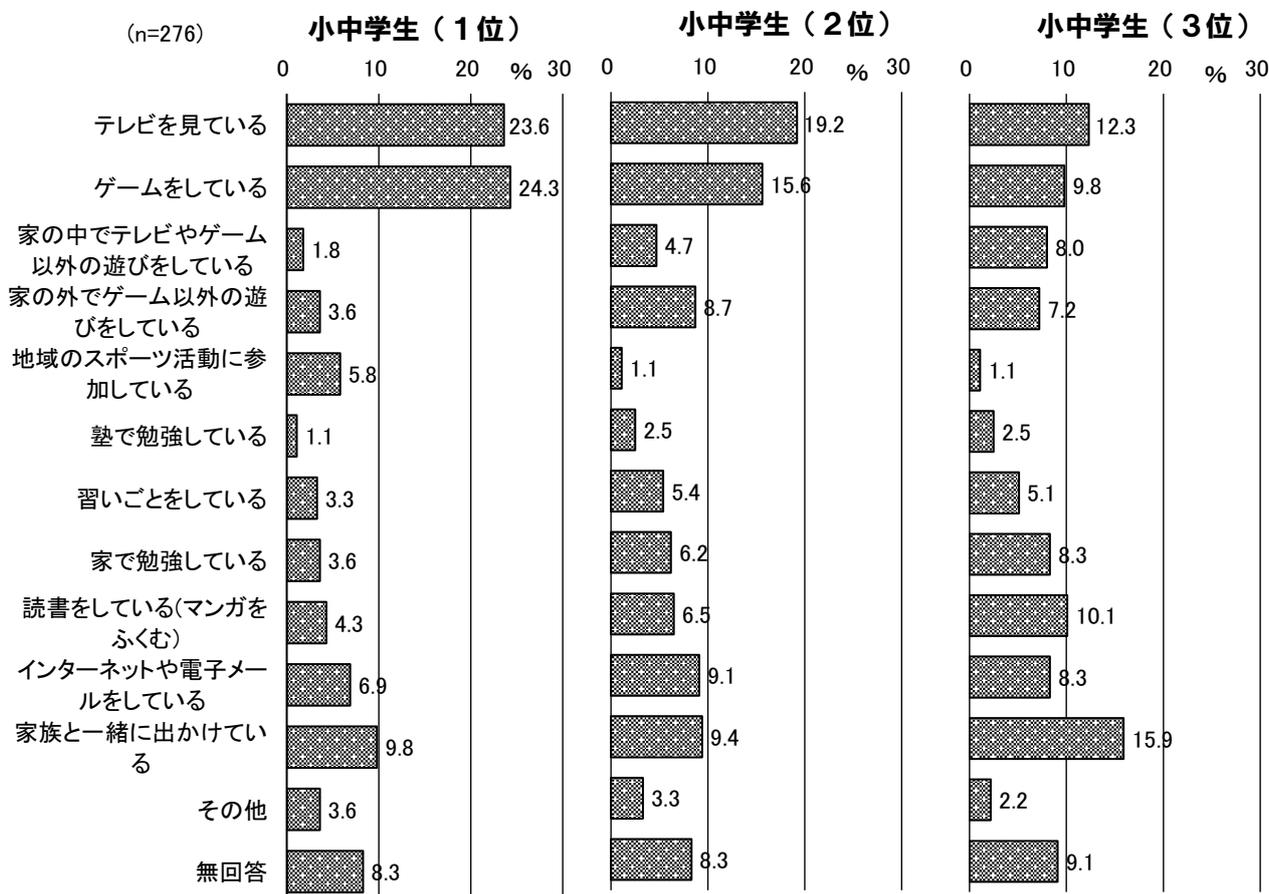
あなたは休日をどのようにすごしますか。(いちばんあてはまっているものを順に3つまで選び、番号を回答らんを書いてください。)

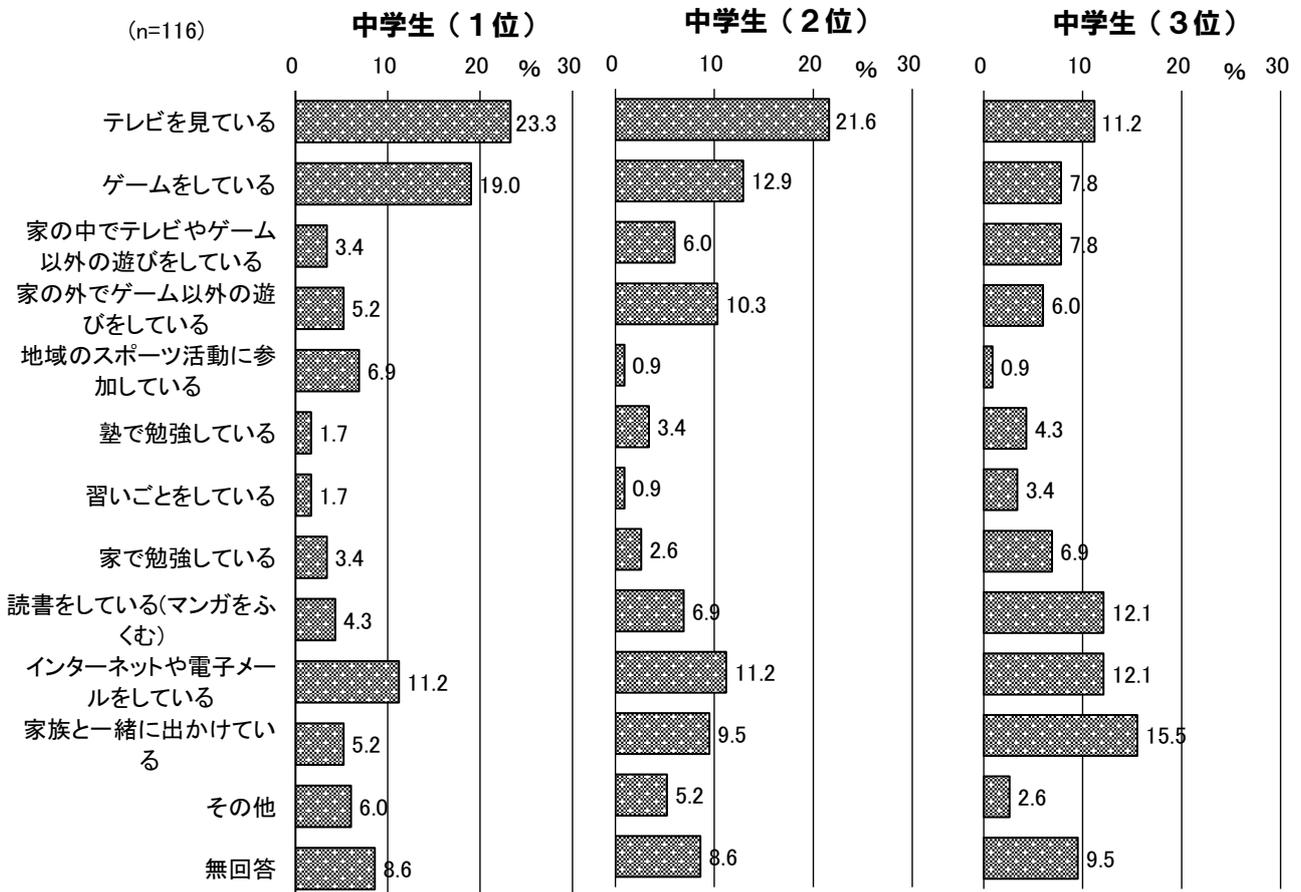
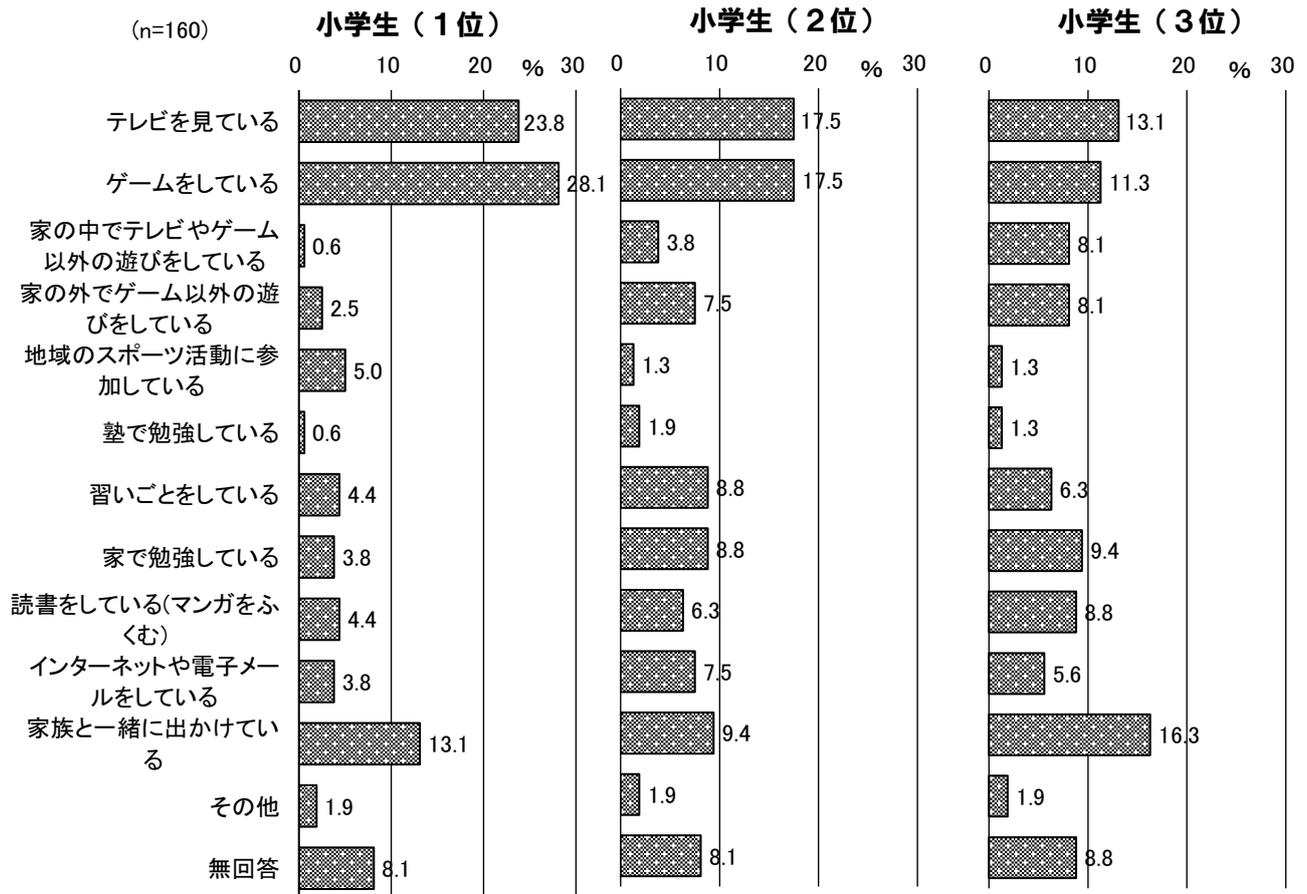
小中学生問 26

- 全体的には「ゲームをしている」「テレビを見ている」「家族と一緒に出かけている」「インターネットや電子メールをしている」などが多くなっています。
- 第1位・第2位・第3位それぞれ1%につき、3点・2点・1点の重みづけをして加え合わせた得点(加重点)でみると、「テレビを見ている」の加重点が最も高く、これに「ゲームをしている」「家族と一緒に出かけている」続きます。

小中学生(加重点)

項目	加重点
テレビを見ている	122
ゲームをしている	114
家族と一緒に出かけている	64
インターネットや電子メールをしている	47
読書をしている(マンガをふくむ)	36
家の外でゲーム以外の遊びをしている	35
家で勉強している	32
習いごとをしている	26
家の中でテレビやゲーム以外の遊びをしている	23
地域のスポーツ活動に参加している	21
その他	20
塾で勉強している	11





たばこ

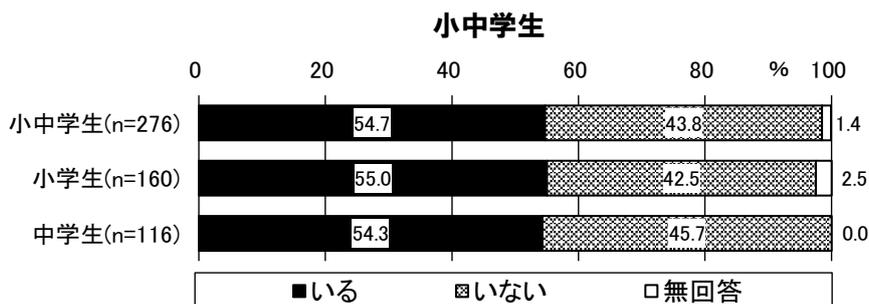
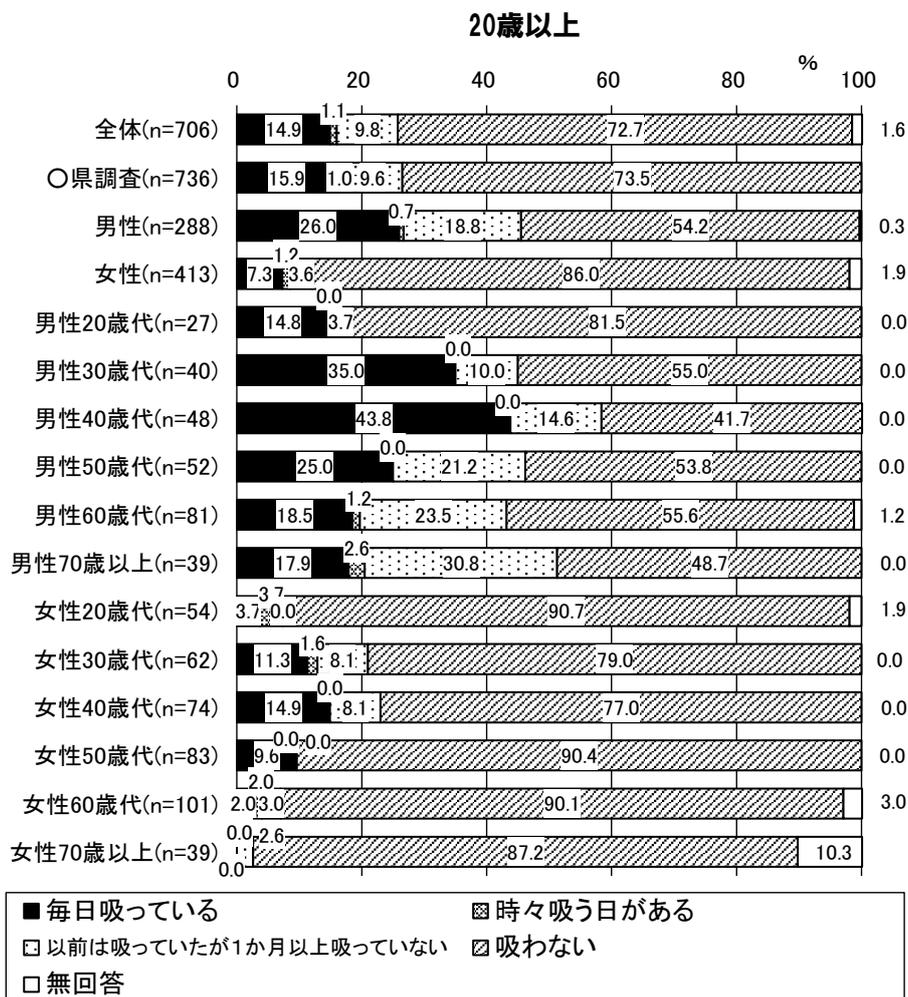
あなたは、たばこを吸いますか。(○は1つ)

20歳以上問 41

あなたの家族で、たばこ(煙の出ない電子たばこも含まれます)を吸っている人はいますか。(○は1つ)

小中学生問 29

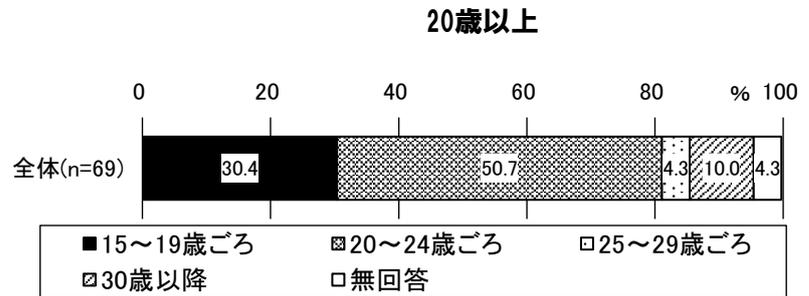
- 「毎日吸っている」(14.9%)、「時々吸う日がある」(1.1%)の合計値は16.0%で、県調査の16.9%とほぼ同水準です。
- 男性40歳代と30歳代では「毎日吸っている」の割合が高くなっています。
- 小中学生の家庭で喫煙者が「いる」とする割合は54.7%です。



問 41 で、「3. 以前は吸っていたが1か月以上吸っていない」とお答えの方にお聞きます。
喫煙を始めたのはいつごろですか。次の () に数字を記入してください。

20歳以上 問 42

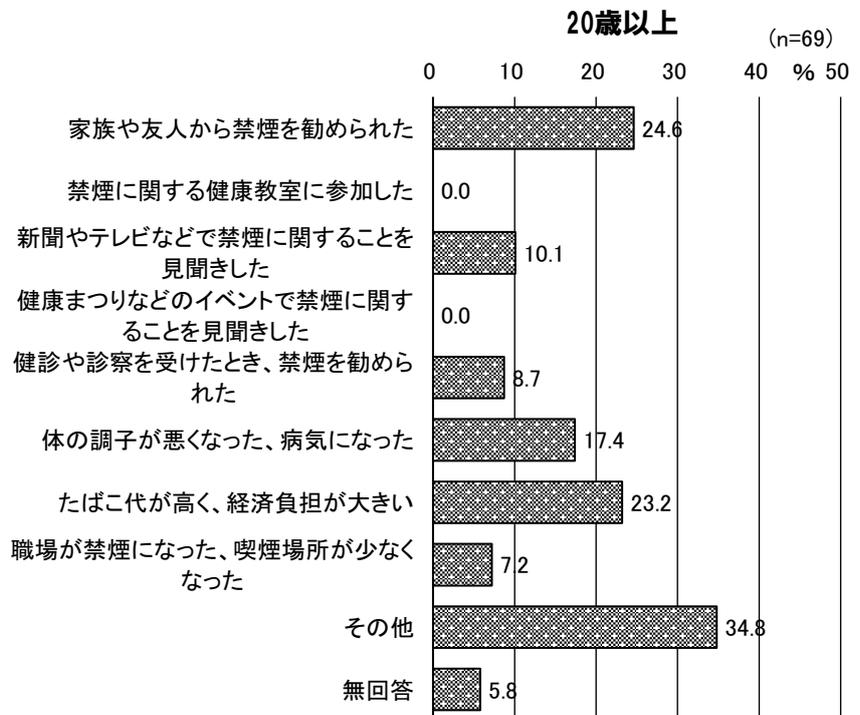
- 喫煙をやめた回答者の喫煙開始年齢は「20～24歳ごろ」50.7%、「15～19歳ごろ」30.4%で、合計8割以上が、未成年期を含む20歳代前半までに喫煙を開始しています。



問 41 で、「3. 以前は吸っていたが1か月以上吸っていない」とお答えの方にお聞きます。
吸わなくなったきっかけは何ですか。(〇はいくつでも)

20歳以上 問 43

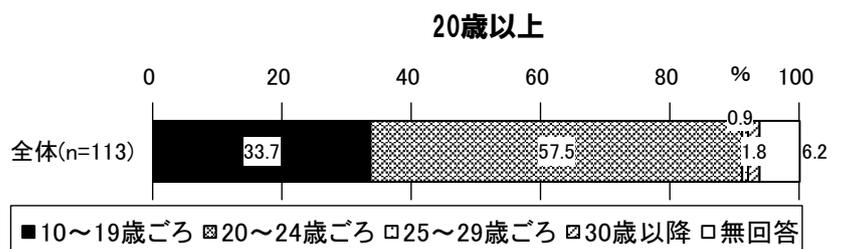
- 喫煙をやめた動機は「その他」(34.8%)が多く、これに「家族や友人から禁煙を勧められた」(24.6%)、「たばこ代が高く、経済負担が大きい」(23.2%)などが続きます。



問 41 で、「1. 毎日吸っている」「2. 時々吸う日がある」とお答えの方にお聞きます。
喫煙を始めたのはいつごろですか。次の () に数字を記入してください。

20歳以上 問 44

- 喫煙者の喫煙開始年齢は「20～24歳ごろ」57.5%、「10～19歳ごろ」33.7%で、問 42 と同様に、ほとんどの喫煙者が未成年期を含む20歳代前半までに喫煙を開始しています。

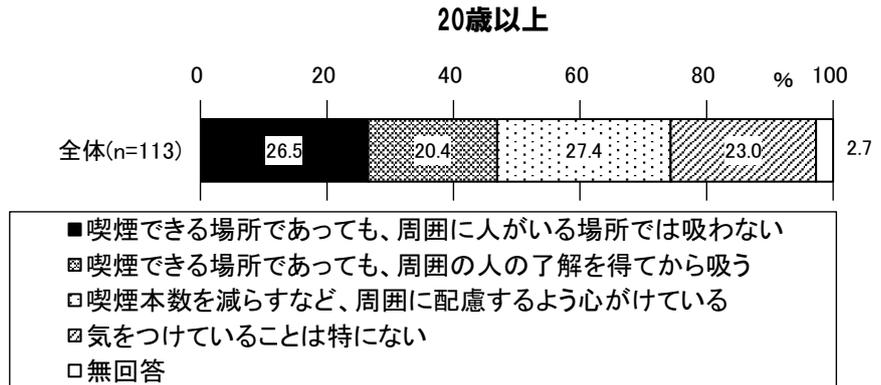


問 41 で、「1. 毎日吸っている」「2. 時々吸う日がある」とお答えの方にお聞きします。

あなたは、他人がいる場所でたばこを吸うとき、気をつけていることはありますか。
(○は1つ)

20歳以上 問 45

- 4つの選択肢「喫煙できる場所であっても、周囲に人がいる場所では吸わない」「喫煙できる場所であっても、周囲の人の了解を得てから吸う」「喫煙本数を減らすなど、周囲に配慮するよう心がけている」「気をつけていることは特にない」は、ともに 20%台で特に大きな特徴はみられません。

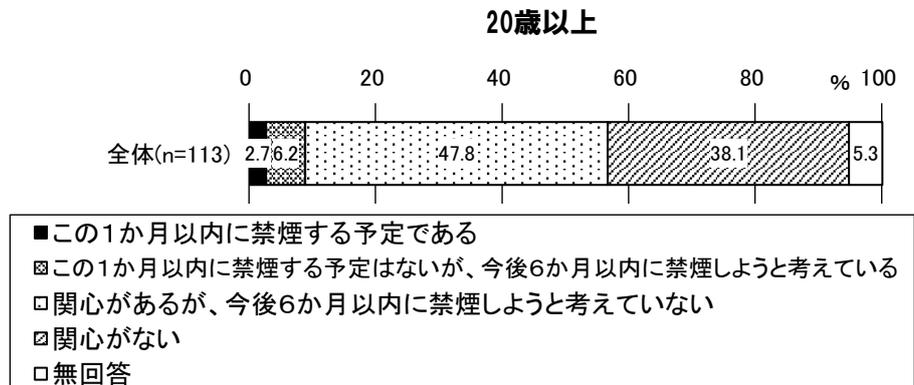


問 41 で、「1. 毎日吸っている」「2. 時々吸う日がある」とお答えの方にお聞きします。

あなたは、禁煙することにどの程度関心がありますか。(○は1つ)

20歳以上 問 46

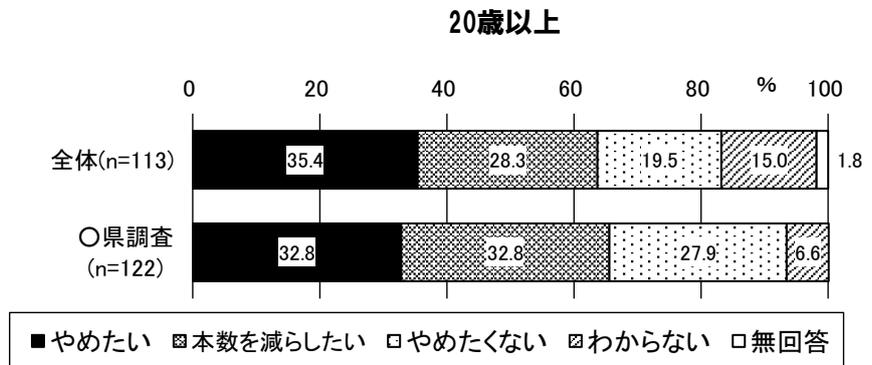
- 「この1か月以内に禁煙する予定である」(2.7%)、「この1か月以内に禁煙する予定はないが、今後6か月以内に禁煙しようと考えている」(6.2%)で、禁煙の意向を示す回答者は 8.9%です。禁煙に「関心がない」とする割合は 38.1%です。



問 41 で、「1. 毎日吸っている」「2. 時々吸う日がある」とお答えの方にお聞きします。
たばこをやめたいと思いますか。(〇は1つ)

20歳以上 問 47

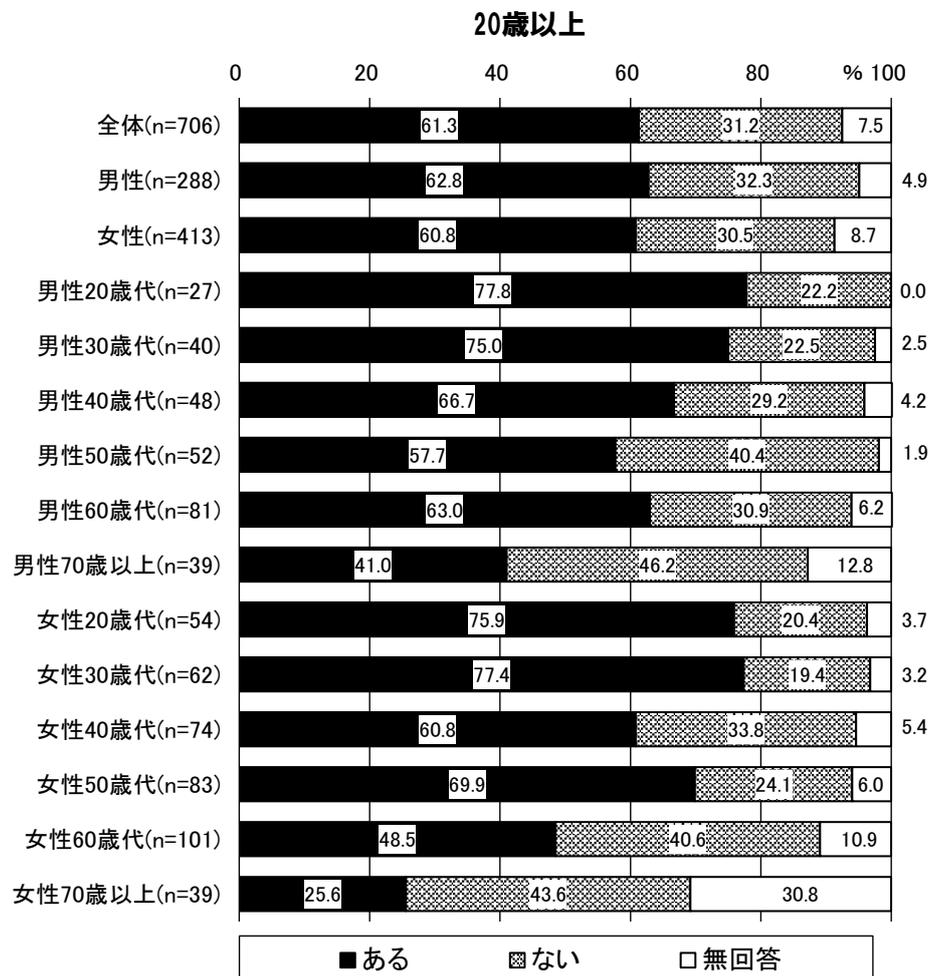
- 「やめたい」(35.4%)、「本数を減らしたい」(28.3%)などとなっています。



「受動喫煙」とは、室内やこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされることをいいます。あなたは、この半年間に受動喫煙にあったことがありますか。(〇は1つ)

20歳以上 問 48

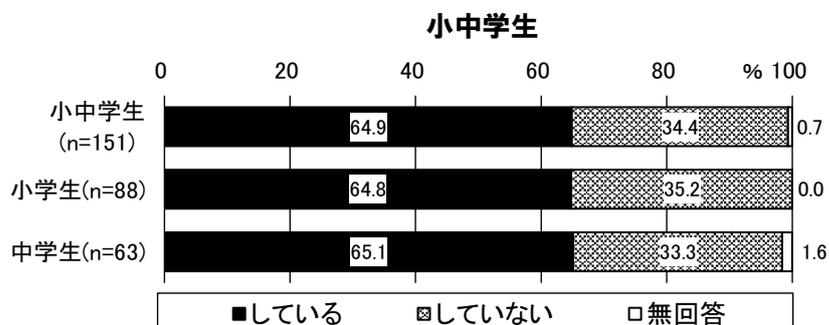
- この半年間に受動喫煙にあったとする割合は61.3%です。男女ともに年齢が若いほど「ある」とする割合が増える傾向がみられます。



問 29 で、「1. いる」とお答えの方にお聞きします。たばこ（煙の出ない電子たばこも含みます）を吸っているあなたのご家族の方は、家の中などで、たばこを吸う場所や時間の工夫（あなたの目の前では吸わない等）をしていますか。（○は1つ）

小中学生問 30

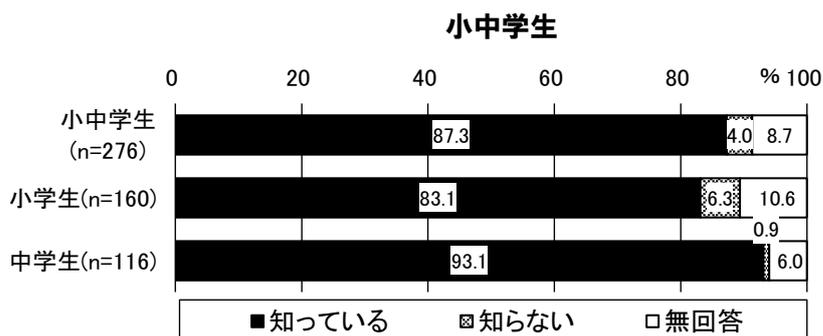
- 小中学生の家庭内の喫煙者の64.9%が喫煙時に何らかの工夫をしているとなっています。



あなたは他人のたばこ（煙の出ない電子たばこも含みます）の煙が、まわりの人の健康に影響をおよぼすことを知っていますか。（○は1つ）

小中学生問 31

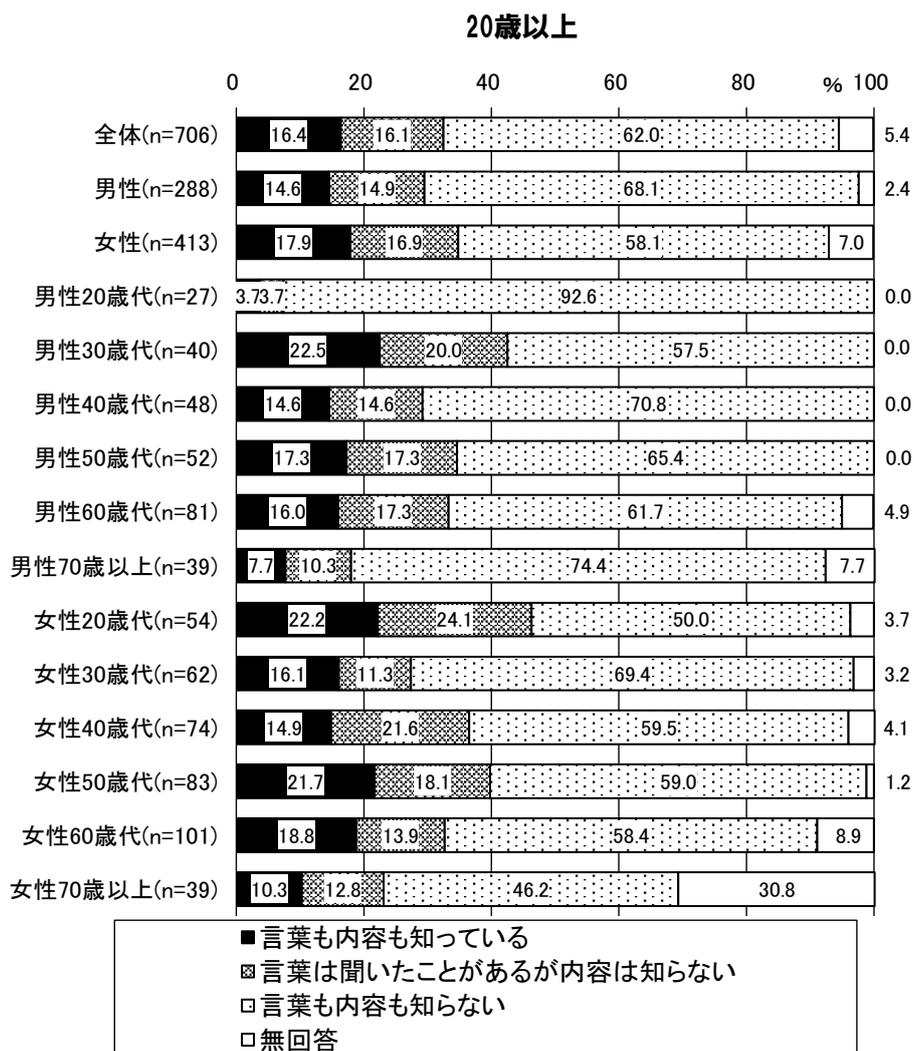
- 受動喫煙がまわりの人の健康に影響することを知っている小中学生は87.3%です。小学生の「知らない」とする割合は中学生よりやや高くなっています



あなたは、「COPD」を知っていますか。(〇は1つ)

20歳以上 問 49

- COPDを「言葉も内容も知っている」とする割合は16.4%で「言葉は聞いたことがあるが内容は知らない」(16.1%)との合計は32.5%と、少なくとも言葉を知っている回答者は約1/3です。
- 「言葉も内容も知っている」とする割合が高いのは男性30歳代、女性20歳代などで、これらの層は「言葉は聞いたことがあるが内容は知らない」の割合も高くなっています。

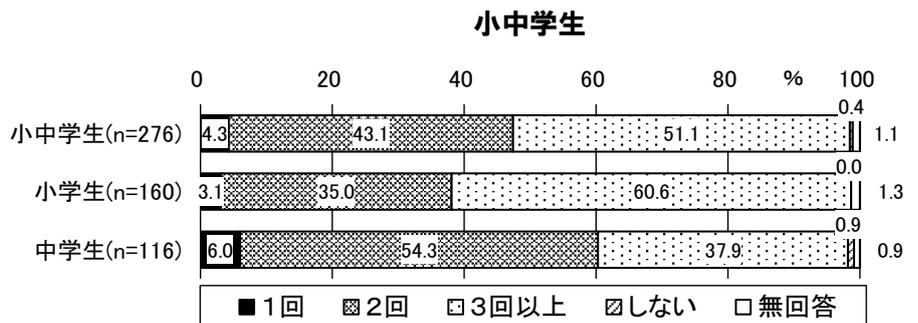
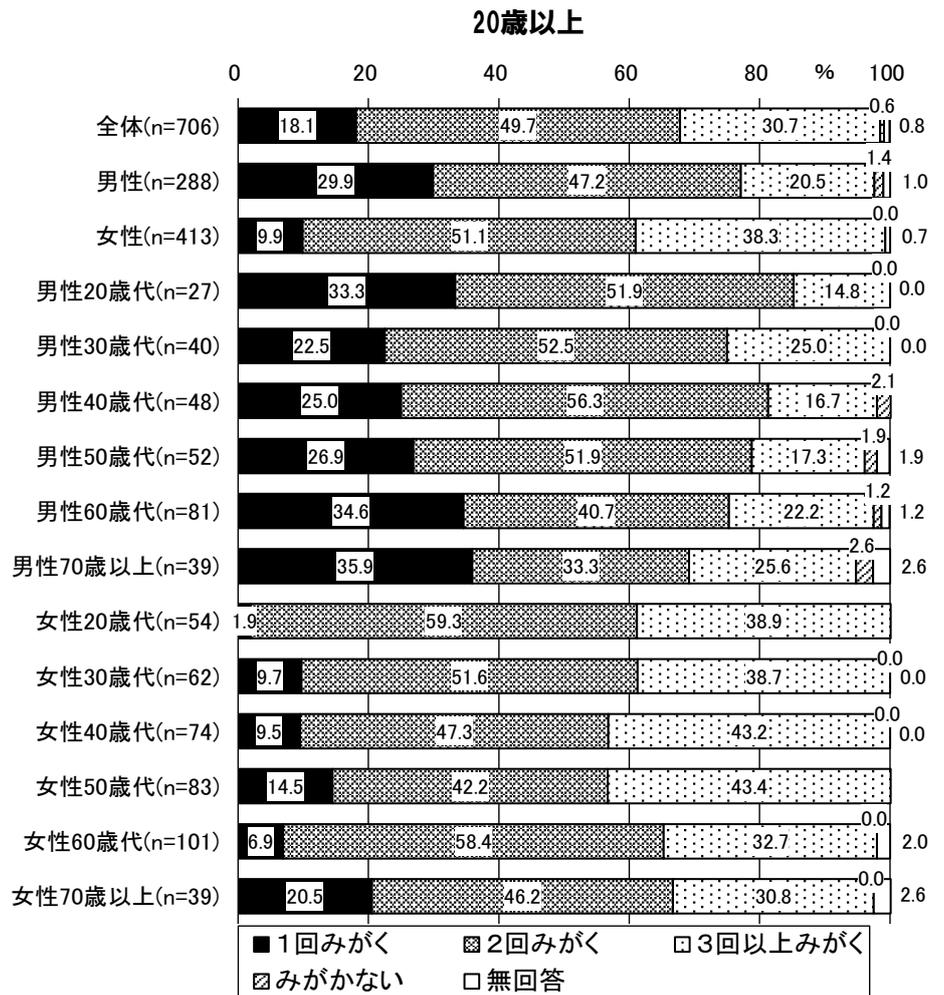


歯と口

あなたは、歯みがきを1日に何回しますか。(○は1つ)

20歳以上問 34 小中学生問 27

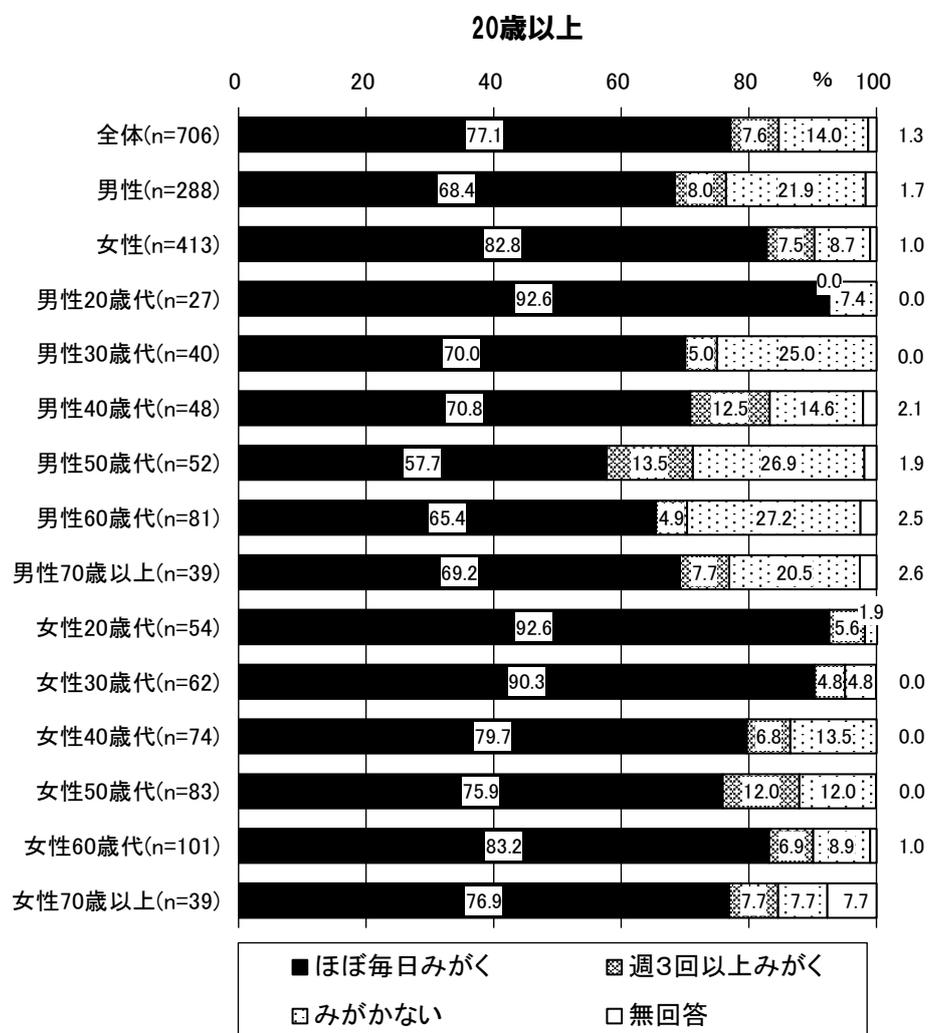
- 20歳以上では「2回みがく」(49.7%)、「3回以上みがく」(30.7%)、「1回みがく」(18.1%)の順になります。
- 女性では「3回以上みがく」が38.3%で高いです。
- 男性では、年齢が上がるほどに「1回みがく」と「3回以上みがく」の割合が上がり、「2回みがく」の割合が下がる傾向があり、両極化しているようにみえます。
- 小学生では「3回以上みがく」が60.6%と高く、中学生では「2回みがく」の54.3%が最も高くなっています。



あなたは、夜寝る前に歯みがきをしますか。(○は1つ)

20歳以上 問 35

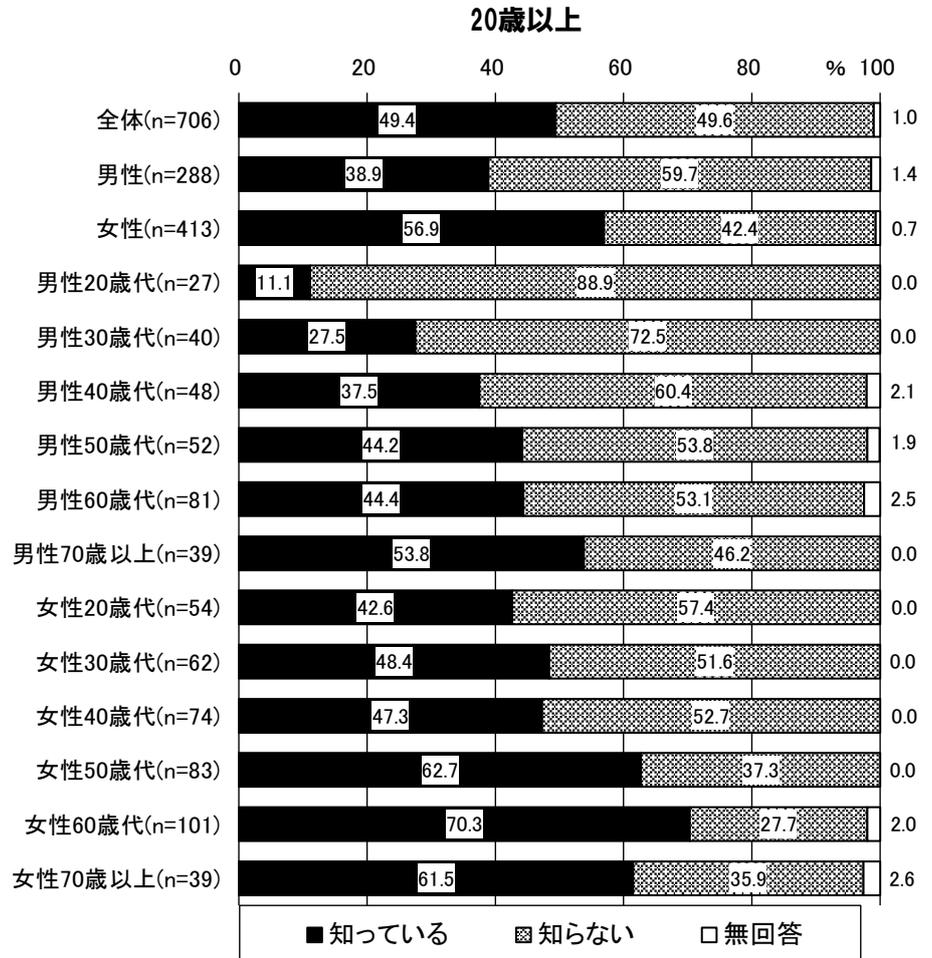
- 寝る前に歯を「ほぼ毎日みがく」とする割合は 77.1% で、女性が 82.8% と高いです。
- 「みがかない」の割合が高いのは、男性 60 歳代・50 歳代などです。



あなたは、「残っている歯が多いほど、寝たきりや認知症の予防になる」ことを知っていましたか。(○は1つ)

20歳以上問36

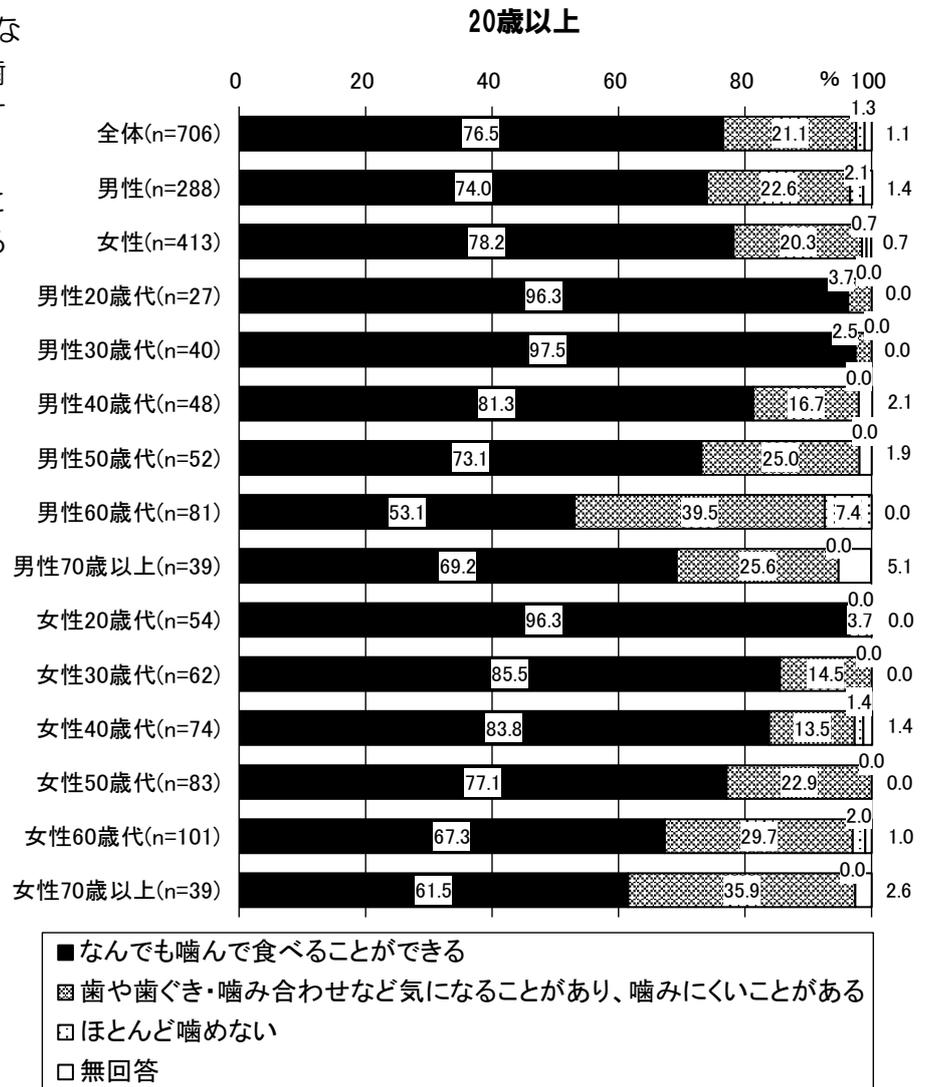
- 「知っている」とする割合は49.4%で、女性が56.9%と高いです。
- 「知っている」とする割合が49.4%以下であるのは、男性20歳代～60歳代、女性20歳代～40歳代です。



あなたが食べものを噛んで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。(○は1つ)

20歳以上 問 37

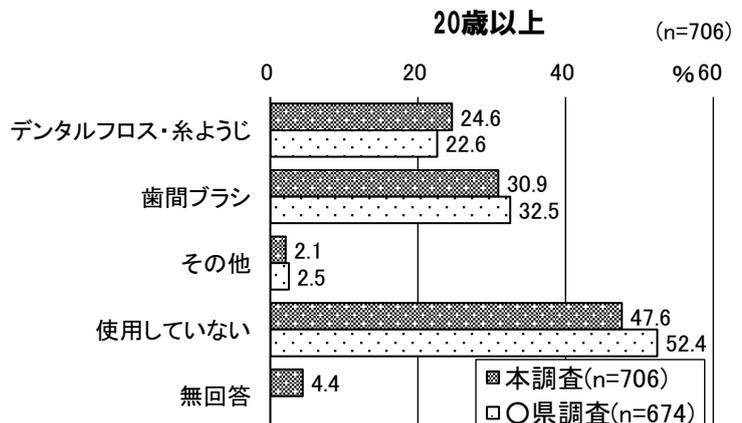
- 「歯や歯ぐき・噛み合わせなど気になることがあり、噛みにくいことがある」とする割合は全体で21.1%ですが、この割合は、男女ともに基本的には高齢になるほど増加しています。
- また、男性60歳代では「ほとんど噛めない」が7.4%と最も高くなっています。



あなたは、次の歯の器具を使用していますか。(○はいくつでも)

20歳以上 問 38

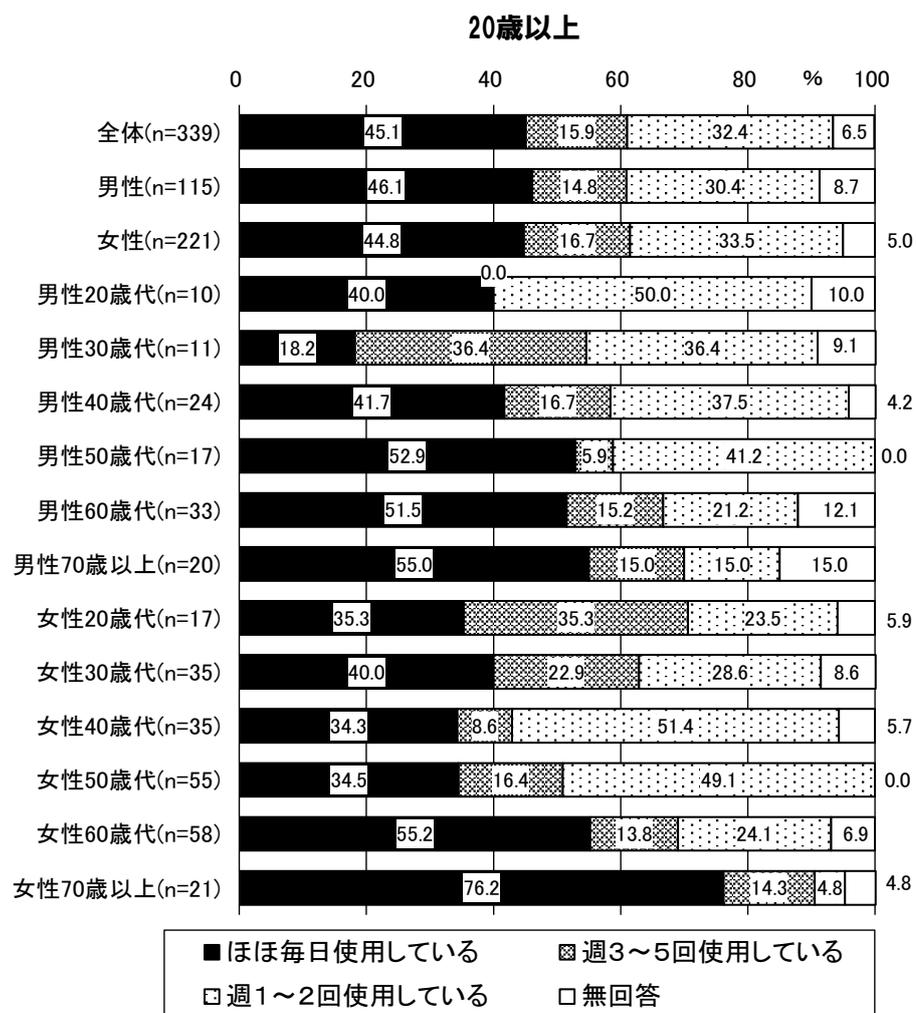
- 「使用していない」は47.6%で、残りの約半数は清掃補助具を使用しています。その内容は「歯間ブラシ」(30.9%)、「デンタルフロス・糸ようじ」(24.6%)などで



問 38 でデンタルフロス・糸ようじ・歯間ブラシなどを使用している方へお聞きします。
どのくらいの頻度で使用していますか。(○は1つ)

20歳以上 問 39

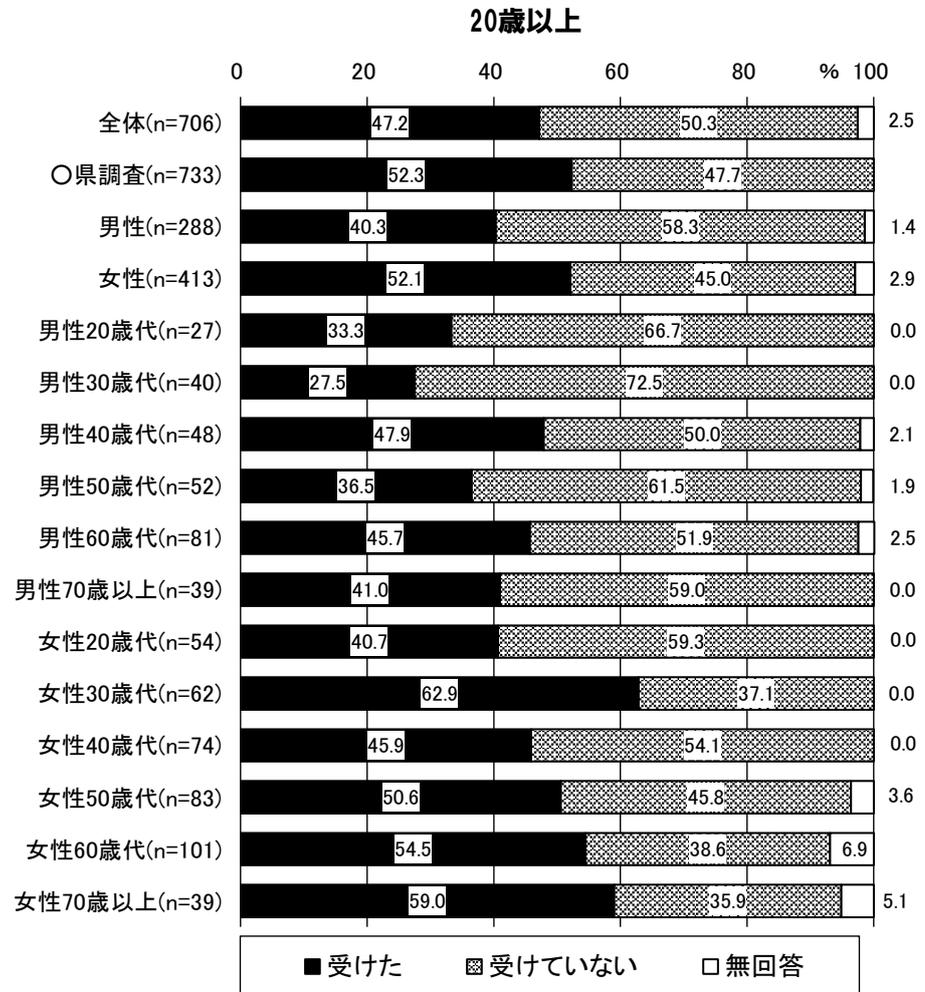
- 歯間清掃補助具を使用している回答者のうち 45.1%が「ほぼ毎日使用している」としていま
す。この割合は、女性 70 歳以上が 76.2%と最も高く、このほかに女性 60 歳代、男性 50 歳
代～70 歳以上で高いです。



あなたは、この1年間に歯科健診を受けましたか。(○は1つ)

20歳以上 問 40

- 「受けた」とする割合は47.2%で、県調査より5ポイント低くなっています。
- 全体的にみて、は女性で「受けた」とする割合が高く、特に女性30歳代では62.9%にのぼっています。

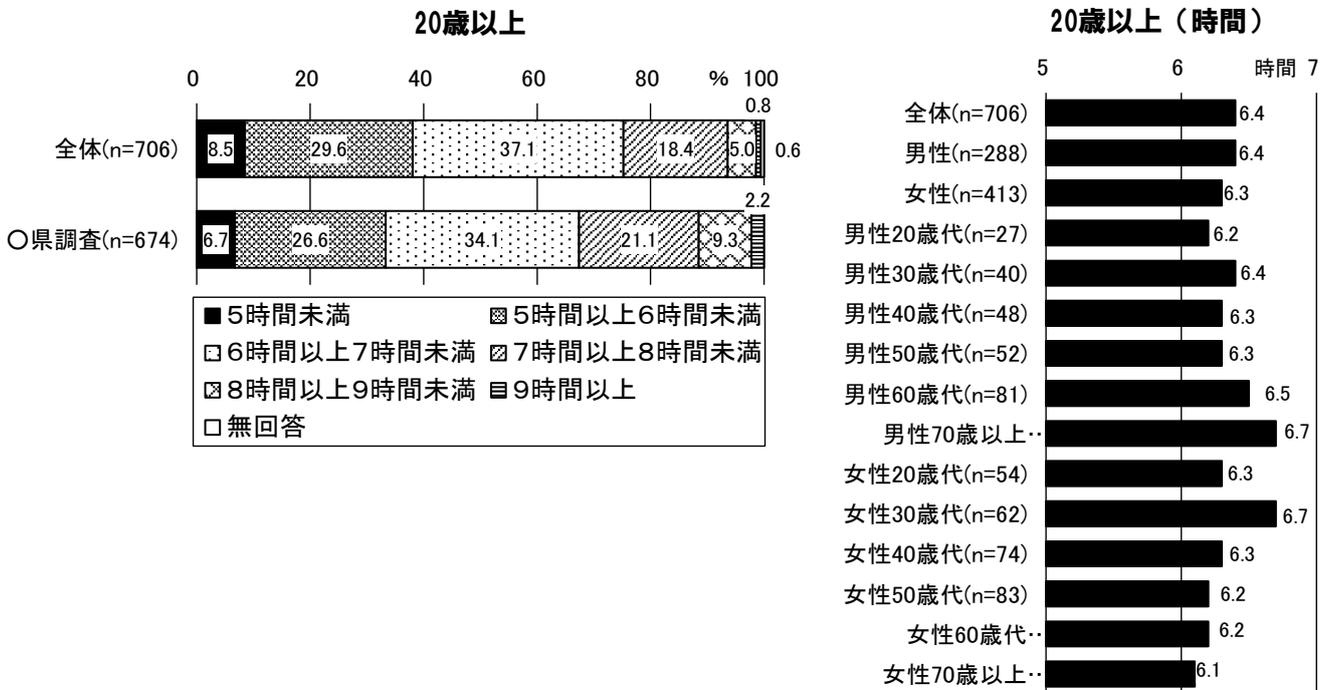


こころの健康

ここ1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(○は1つ)

20歳以上問 26

- ・「5時間以上6時間未満」(29.6%)、「6時間以上7時間未満」(37.1%)、「7時間以上8時間未満」(18.4%)などとなっており「6時間以上7時間未満」が最も多いです。
- ・県調査と比較すると7時間未満の項目は、いずれの項目も須崎市の割合が高くなっており、睡眠時間が県に比べて少ない傾向があります。
- ・回答を時間に換算すると、女性50歳代～70歳以上、男性20歳代などで睡眠時間が比較的短い傾向があります。

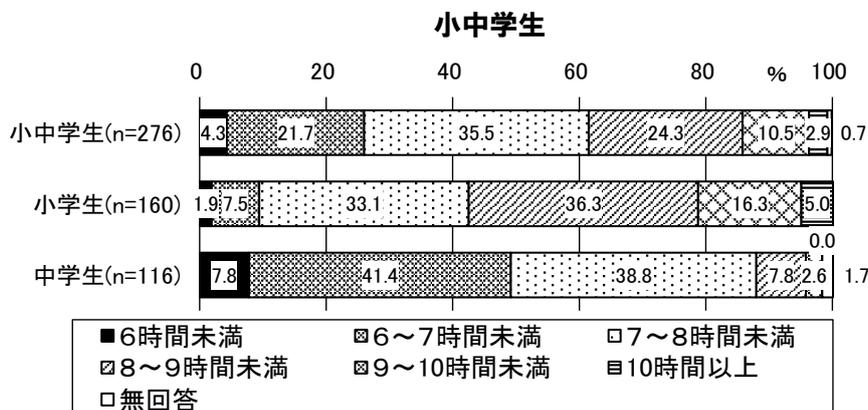


「5時間未満」は5時間、「9時間以上」は10時間とし、その他は中間の値で換算した。

平日（学校がある日）のあなたの睡眠時間はどのくらいですか。（○は1つ）

小中学生 問 20

- 小中学生では、「6～7時間未満」(21.7%)、「7～8時間未満」(35.5%)、「8～9時間未満」(24.3%)などとなっています。
- 中学生は相対的に睡眠時間が短く、7時間未満の割合は49.2%と約半数です。



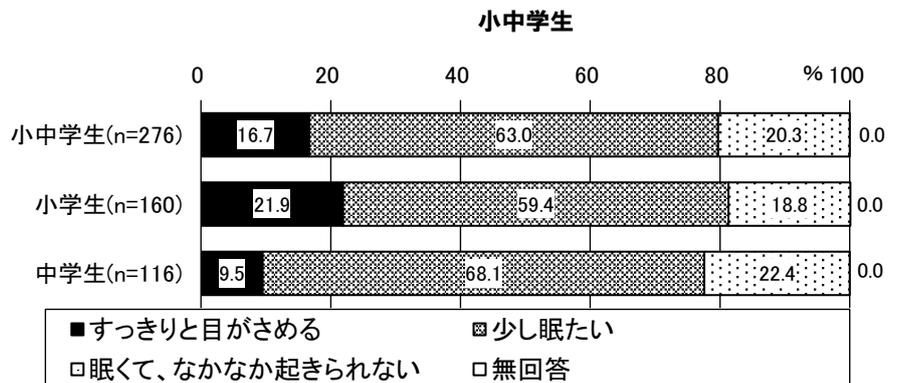
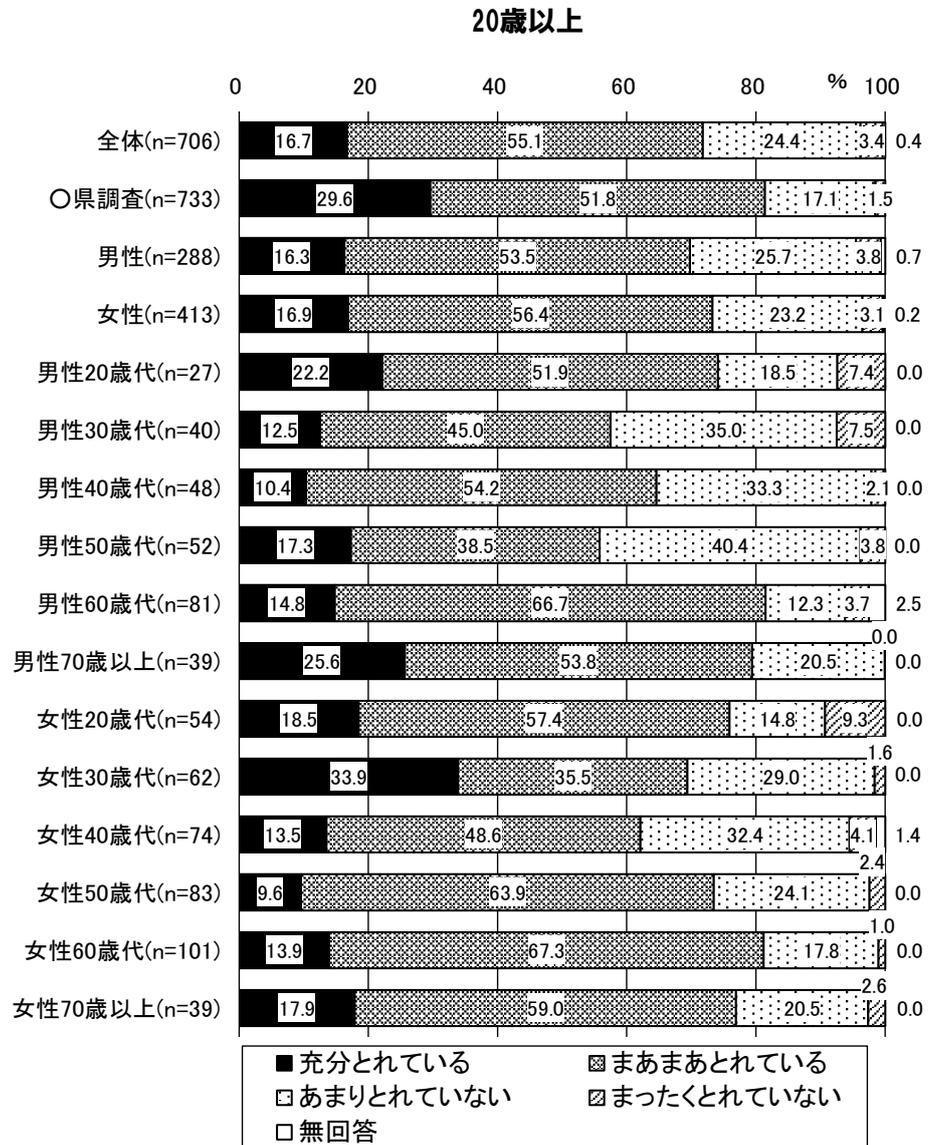
ここ1か月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。(○は1つ)

20歳以上 問 27

平日(学校がある日)の朝起きたとき、すっきりと目がさめますか。(○は1つ)

小中学生 問 23

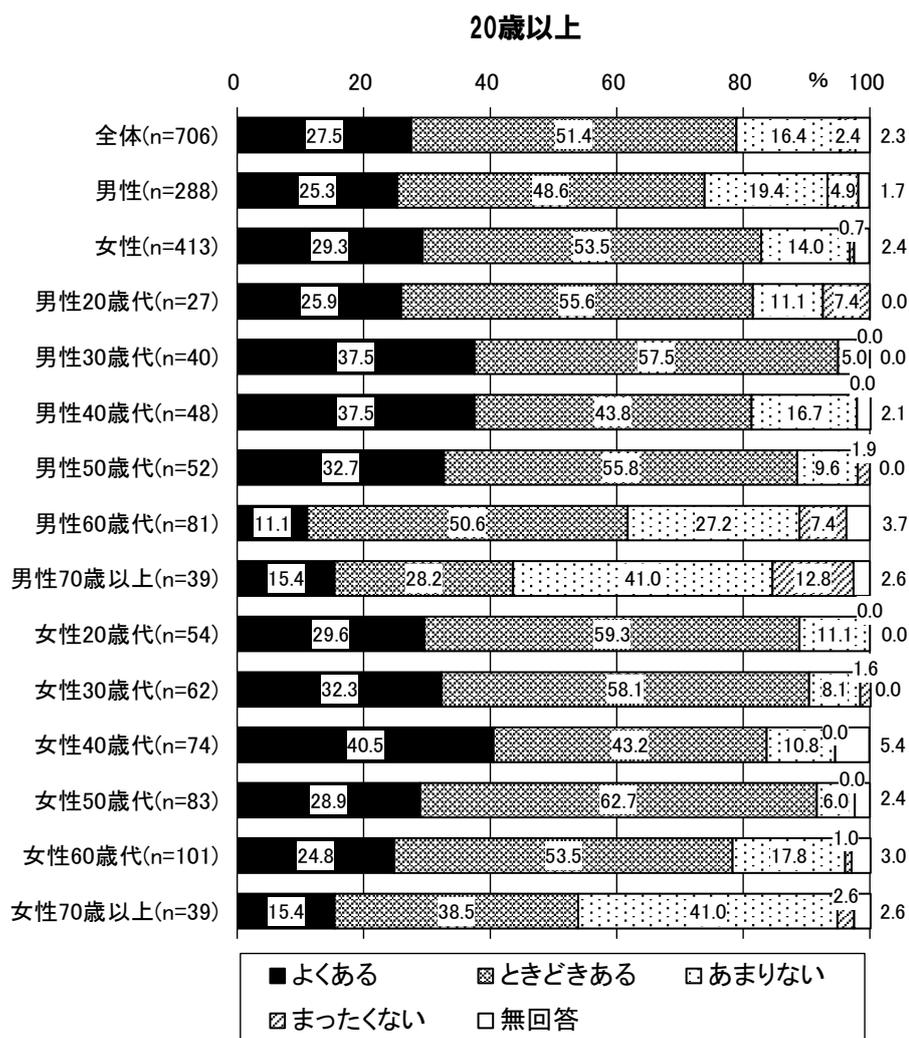
- 20歳以上で、睡眠で休養が「充分とれている」とする割合は16.7%で、県調査の29.6%と比べると13ポイントも低くなっています。
- 女性50歳代、男性40歳代、男性30歳代ではこの割合は特に低くなっています。
- 小中学生で、朝の起床時に「すっきりと目がさめる」とする割合は16.7%と20歳以上の睡眠で休養が「充分とれている」とする割合と同じになっています。
- ただ、この割合は中学生では9.5%と、さらに下がります。



あなたは、日頃の生活のなかでストレスを感じることはありますか。(〇は1つ)

20歳以上 問 28

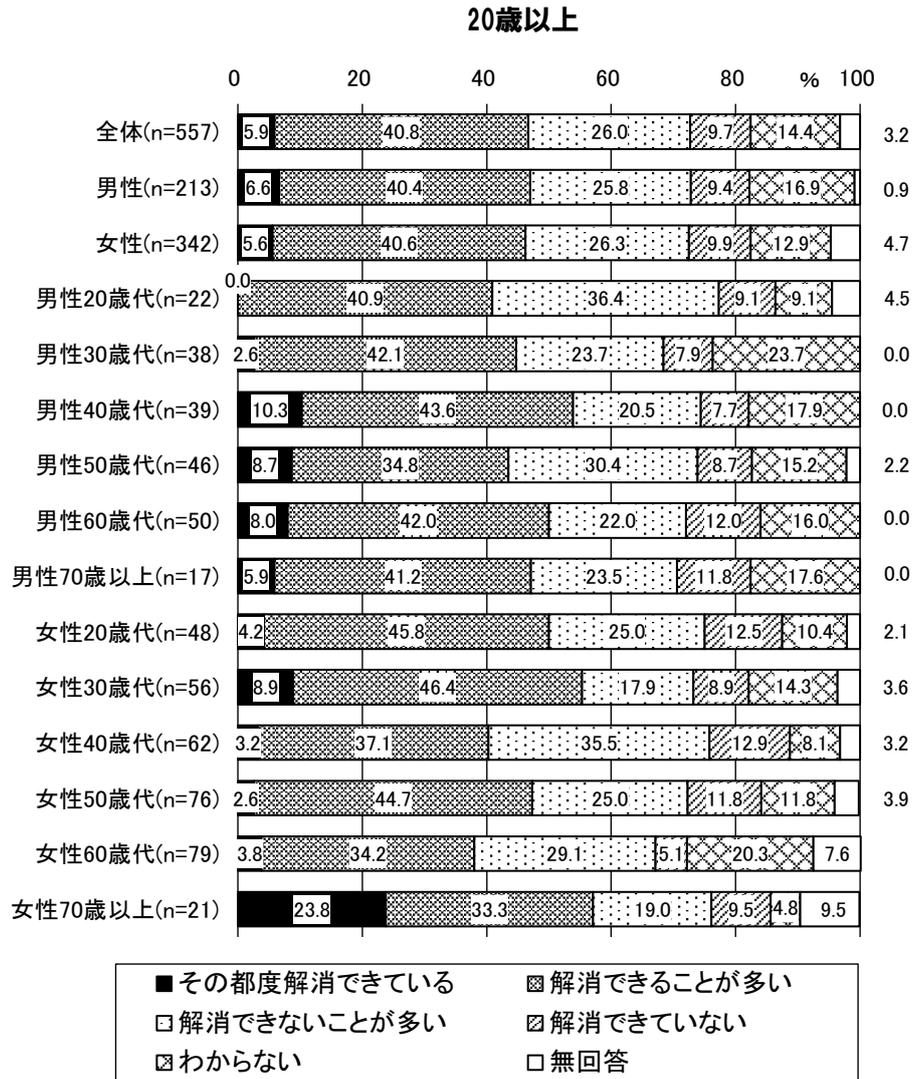
- 「よくある」(27.5%)、「ときどきある」(51.4%)で、合計 78.9%の回答者が日常生活で何らかのストレスを感じています。
- 「よくある」とする割合が30%を超えているのは、男性 30 歳代~50 歳代、女性 30 歳代~40 歳代で、女性 40 歳代では 40.5%とかなり高くなっています。



問 28 で、「1. よくある」「2. とくどきある」とお答えの方にお聞きします。
 あなたは、ストレスを解消できていますか。(○は1つ)

20歳以上 問 29

- ストレスを「解消できないことが多い」とする割合は 26.0%、「解消できていない」とする割合は 9.7%で、合計 35.7%の回答者はストレスの解消に困難を感じています。
- この合計値の高いのは、女性 40 歳代、男性 20 歳代などで、45%を超えています。

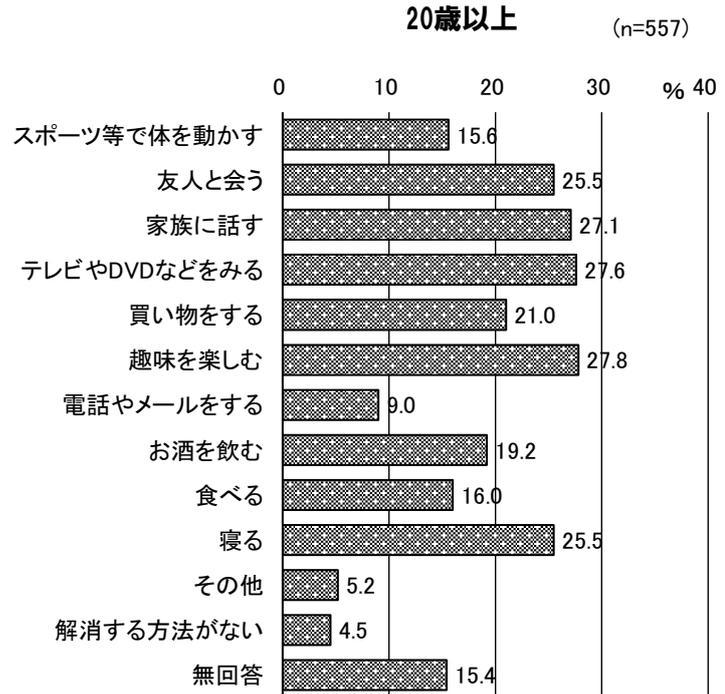


問 28 で、「1. よくある」「2. ときどきある」とお答えの方にお聞きします。

あなたは、ストレスを感じたとき、どのように解消しますか。(〇はいくつでも)

20歳以上 問 30

- ストレスの解消法としては「趣味を楽しむ」(27.8%)、「テレビやDVDなどをみる」(27.6%)、「家族に話す」(27.1%)、「友人と会う」(25.5%)、「寝る」(25.5%)などが上位に位置しています。
- 男性では「趣味を楽しむ」「お酒を飲む」の割合が高く、女性では「友人と会う」「家族に話す」「買い物をする」などが高くなっています。



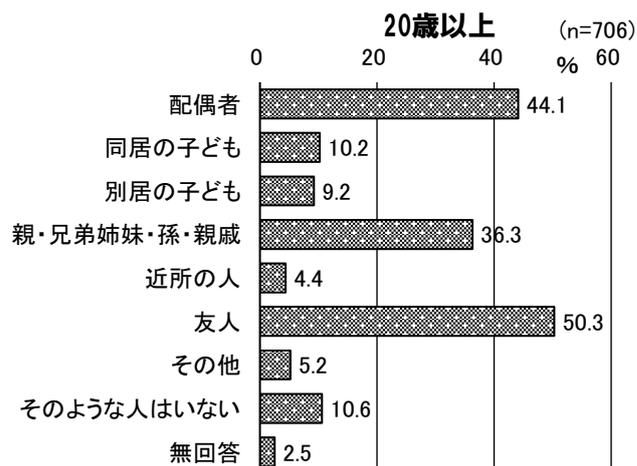
	全体 (件)	スポーツ等で体を動かす	友人と会う	家族に話す	テレビやDVDなどをみる	買い物をする	趣味を楽しむ	電話やメールをする	お酒を飲む	食べる	寝る	その他	解消する方法がない
全体	557	15.6	25.5	27.1	27.6	21.0	27.8	9.0	19.2	16.0	25.5	5.2	4.5
男性	213	20.2	10.3	17.4	26.8	7.0	32.9	1.4	30.0	9.4	25.4	3.3	4.2
女性	342	12.9	35.1	33.3	28.1	29.5	24.6	13.7	12.3	19.9	25.1	6.4	4.7
男性 20歳代	22	27.3	27.3	18.2	40.9	9.1	59.1	-	22.7	4.5	40.9	-	4.5
男性 30歳代	38	26.3	13.2	21.1	39.5	18.4	39.5	-	18.4	18.4	31.6	5.3	2.6
男性 40歳代	39	33.3	5.1	23.1	12.8	10.3	20.5	5.1	35.9	10.3	30.8	7.7	2.6
男性 50歳代	46	13.0	10.9	15.2	23.9	2.2	26.1	2.2	45.7	15.2	19.6	2.2	8.7
男性 60歳代	50	10.0	6.0	18.0	26.0	2.0	34.0	-	26.0	2.0	20.0	2.0	2.0
男性 70歳以上	17	17.6	-	-	23.5	-	23.5	-	17.6	-	11.8	-	5.9
女性 20歳代	48	18.8	54.2	33.3	27.1	45.8	27.1	10.4	14.6	33.3	39.6	4.2	6.3
女性 30歳代	56	12.5	32.1	44.6	26.8	33.9	19.6	16.1	10.7	23.2	37.5	7.1	3.6
女性 40歳代	62	16.1	29.0	37.1	33.9	25.8	17.7	9.7	17.7	22.6	29.0	4.8	4.8
女性 50歳代	76	14.5	32.9	26.3	28.9	21.1	27.6	14.5	15.8	21.1	18.4	7.9	6.6
女性 60歳代	79	6.3	29.1	31.6	24.1	31.6	21.5	8.9	7.6	11.4	16.5	6.3	3.8
女性 70歳以上	21	9.5	47.6	23.8	28.6	14.3	52.4	42.9	-	-	4.8	9.5	-

全体以外の数字の単位は%。ゴシック体の数字は、全体より5ポイント以上高い項目(無回答を除く)

あなたの心配事や愚痴を聞いてくれる人はいますか。(〇はいくつでも)

20歳以上 問 31

- 心配事や愚痴を聞いてくれる人として「友人」(50.3%)、次いで「配偶者」(44.1%)が多くなっています。
- 男性では「配偶者」が高いのに対して、女性では「友人」や「親・兄弟姉妹・孫・親戚」が高くなっています。



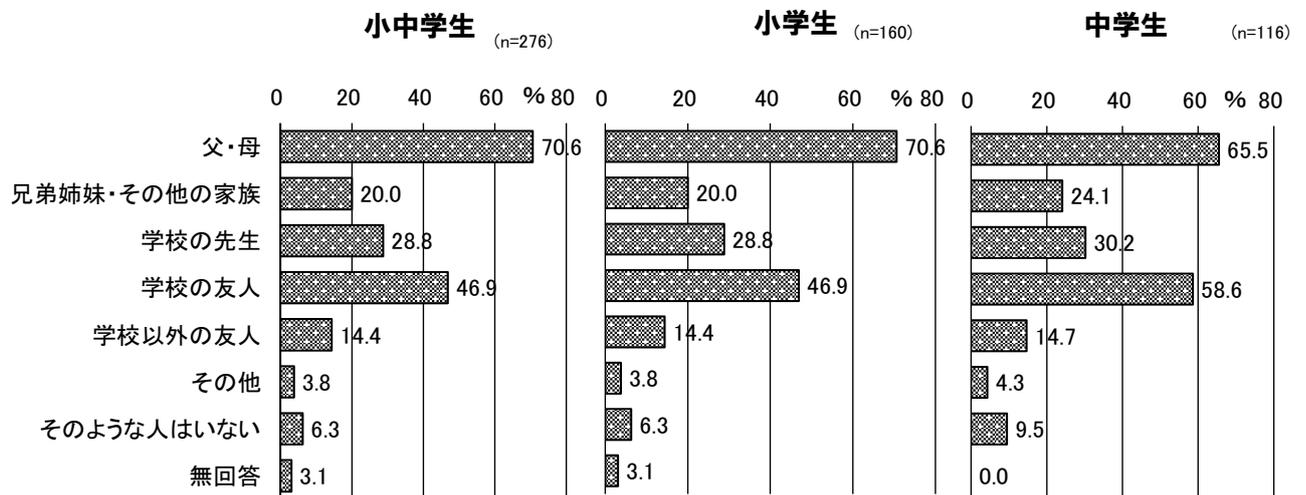
	全体 (件)	配偶者	同居の子ども	別居の子ども	親・兄弟姉妹・孫・親戚	近所の人	友人	その他	そのような人はいない
全体	706	44.1	10.2	9.2	36.3	4.4	50.3	5.2	10.6
男性	288	50.3	5.6	2.8	22.9	2.1	34.4	3.8	16.7
女性	413	40.0	13.3	13.6	45.8	6.1	61.7	6.3	6.5
男性 20 歳代	27	14.8	-	-	51.9	-	66.7	3.7	7.4
男性 30 歳代	40	45.0	2.5	-	42.5	5.0	57.5	2.5	12.5
男性 40 歳代	48	45.8	10.4	-	18.8	2.1	31.3	4.2	25.0
男性 50 歳代	52	48.1	3.8	-	15.4	-	25.0	5.8	25.0
男性 60 歳代	81	63.0	7.4	3.7	13.6	3.7	28.4	3.7	12.3
男性 70 歳以上	39	61.5	5.1	12.8	17.9	-	15.4	-	15.4
女性 20 歳代	54	22.2	1.9	-	66.7	-	79.6	7.4	5.6
女性 30 歳代	62	48.4	3.2	-	67.7	1.6	69.4	11.3	4.8
女性 40 歳代	74	48.6	23.0	6.8	52.7	4.1	58.1	4.1	5.4
女性 50 歳代	83	42.2	13.3	15.7	32.5	4.8	56.6	7.2	8.4
女性 60 歳代	101	38.6	17.8	25.7	37.6	10.9	54.5	4.0	6.9
女性 70 歳以上	39	33.3	15.4	30.8	17.9	15.4	61.5	5.1	7.7

全体以外の数字の単位は%。ゴシック体の数字は、全体より5ポイント以上高い項目(無回答を除く)

あなたの心配ごとや悩みを聞いてくれる人はいますか。(〇はいくつでも)

小中学生問 21

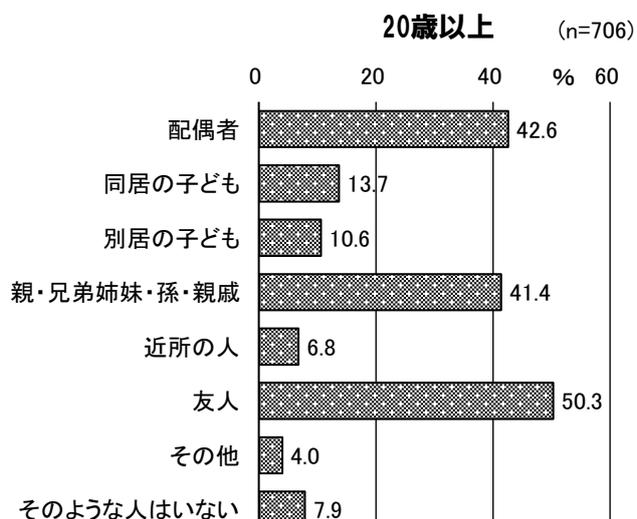
- 小中学生で心配ごとや悩みを聞いてくれる人としては「父・母」(70.6%)、「学校の友人」(46.9%)、「学校の先生」(28.8%)などが上位です。



反対に、あなたが心配事や愚痴を聞いてあげる人はいますか。(〇はいくつでも)

20歳以上 問32

- 20歳以上で心配事や愚痴を聞いてあげる相手としては、「友人」(50.3%)、「配偶者」(42.6%)、「親・兄弟姉妹・孫・親戚」(41.4%)が上位になっています。
- 男性では「配偶者」の割合が高く、女性では「友人」や「親・兄弟姉妹・孫・親戚」などが高くなっており、これらは問31の聞いてくれる相手と同様の傾向です。



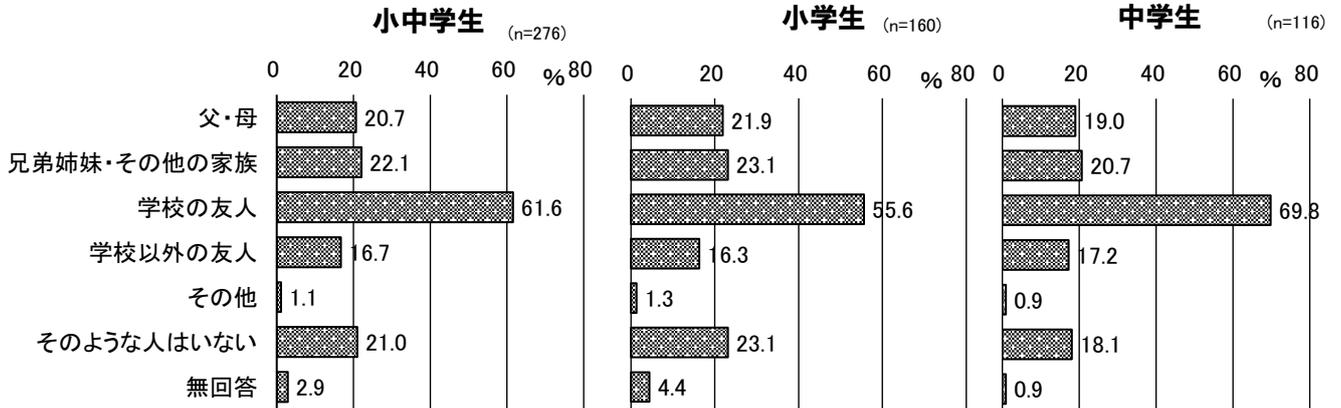
	全体 (件)	配偶者	同居の子 ども	別居の子 ども	親・兄弟姉 妹・孫・親 戚	近所の人	友人	その他	そのよう な人はい ない
全体	706	42.6	13.7	10.6	41.4	6.8	50.3	4.0	7.9
男性	288	50.0	10.4	4.5	27.1	4.2	33.3	3.8	13.5
女性	413	37.8	15.7	15.0	51.3	8.7	62.5	4.1	4.1
男性 20 歳代	27	14.8	3.7	-	48.1	-	59.3	-	14.8
男性 30 歳代	40	47.5	7.5	-	40.0	5.0	60.0	-	7.5
男性 40 歳代	48	47.9	18.8	-	27.1	4.2	37.5	2.1	18.8
男性 50 歳代	52	46.2	17.3	1.9	32.7	1.9	17.3	9.6	15.4
男性 60 歳代	81	59.3	6.2	8.6	13.6	6.2	28.4	4.9	12.3
男性 70 歳以上	39	64.1	7.7	12.8	17.9	5.1	12.8	-	12.8
女性 20 歳代	54	25.9	3.7	-	68.5	-	79.6	1.9	1.9
女性 30 歳代	62	51.6	16.1	-	67.7	3.2	67.7	8.1	4.8
女性 40 歳代	74	41.9	36.5	6.8	59.5	4.1	56.8	2.7	2.7
女性 50 歳代	83	38.6	12.0	26.5	48.2	7.2	53.0	8.4	4.8
女性 60 歳代	101	37.6	10.9	25.7	36.6	15.8	60.4	1.0	5.0
女性 70 歳以上	39	23.1	12.8	23.1	30.8	23.1	66.7	2.6	5.1

全体以外の数字の単位は%。ゴシック体の数字は、全体より5ポイント以上高い項目(無回答を除く)

反対に、あなたが心配ごとや悩みを聞いてあげる人はいますか。(〇はいくつでも)

小中学生問 22

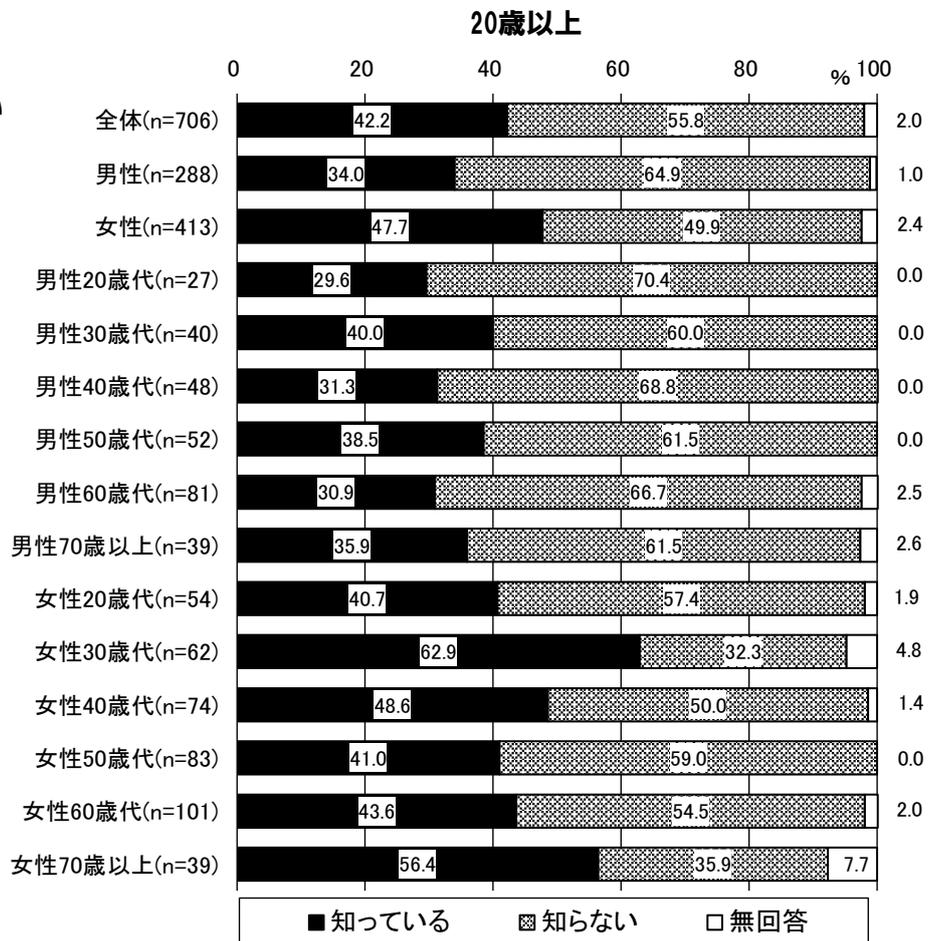
- 小中学生で心配ごとや悩みを聞いてあげる相手としては「学校の友人」が61.6%と最も高くなっています。これからかなり離れて「兄弟姉妹・その他の家族」(22.1%)、「父・母」(20.7%)などが続きます。



あなたが悩みやストレスを感じたとき、相談先として、公的機関（市の窓口や保健所等）や専門の医療機関があることを知っていますか。(〇は1つ)

20歳以上問 33

- 「知っている」は42.2%で、女性でよく知られています。

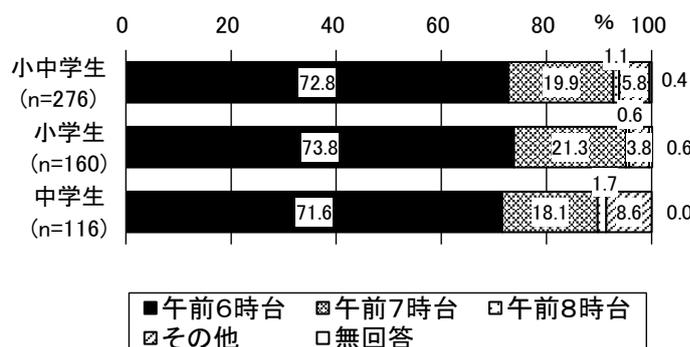


あなたの、平日（学校がある日）の「朝、起きる時間」と「夜、寝る時間」は何時ごろですか。

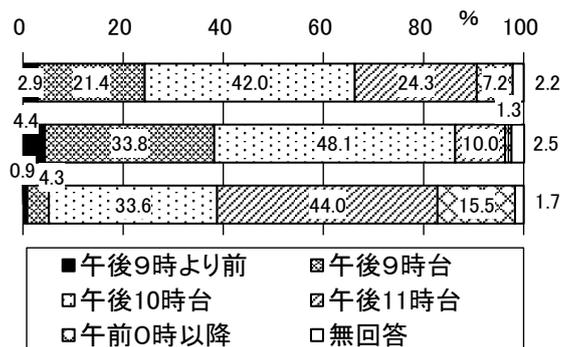
小中学生問 19

- 朝起きる時間は小学生と中学生とで大きな差はありませんが、午後 10 時台までに寝る割合は、小学生が 86.3%であるのに対し、中学生は 38.8%と大きな差があり、これが睡眠時間の差となっているものと考えられます。

小中学生（朝起きる時間）



小中学生（夜寝る時間）

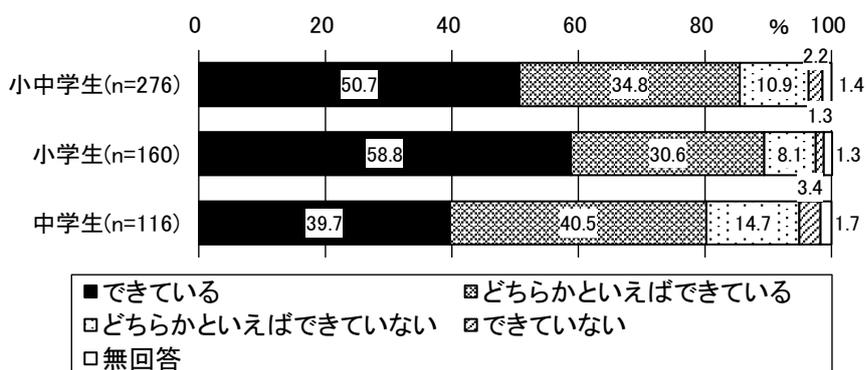


あなたは「(3) よくなること」はできていますか。(○は1つ)

小中学生問 28(3)

- 「できている」は 50.7%ですが、小学生では 58.8%、中学生ではこれより低く 39.7%となっています。

小中学生



回答者の属性

20 歳以上

性別	%	件
男性	40.8	288
女性	58.5	413
無回答	0.7	5

年齢	%	件
20 歳代	11.5	81
30 歳代	14.4	102
40 歳代	17.6	124
50 歳代	19.1	135
60 歳代	25.8	182
70 歳以上	11.2	79
無回答	0.4	3

同居家族	%	件
一人暮らし	10.8	76
配偶者	63.6	449
父母	28.9	204
子ども(乳幼児)	12.3	87
子ども(小学生)	8.6	61
子ども(中学生)	5.1	36
子ども(高校生以上)	21.5	152
子どもの配偶者	1.7	12
兄弟姉妹	6.8	48
祖父・祖母	4.5	32
孫	3.5	25
その他	3.3	23
無回答	0.4	3

居住地区	%	件
安和	3.5	25
上分	5.0	35
新莊	6.9	49
須崎	26.5	187
多ノ郷	31.6	223
吾桑	9.3	66
南	3.8	27
浦ノ内	12.0	85
無回答	1.3	9

職業	%	件
勤め人(会社員など)	40.1	283
自営業(商工業、サービス業)	7.9	56
農林水産業	7.1	50
学生	1.7	12
家事専業(主婦・主夫)	7.8	55
アルバイト・パート	12.9	91
無職	17.6	124
その他	4.4	31
無回答	0.6	4

社会活動	%	件
なんらかの活動を行っている	35.3	249
いずれも行っていない	64.3	454
無回答	0.4	3

暮らし向き	%	件
大変くるしい	11.3	80
ややくるしい	25.4	179
ふつう	56.5	399
ややゆとりがある	5.0	35
大変ゆとりがある	1.1	8
無回答	0.7	5

小学生

学年・性別	%	件
小学5年男子	48.8	78
小学5年女子	51.3	82
無回答	0.0	0

同居家族	%	件
父	88.8	142
母	96.3	154
祖父	15.6	25
祖母	32.5	52
兄	31.3	50
姉	27.5	44
弟	31.3	50
妹	36.3	58
その他	6.3	10
無回答	0.0	0

中学生

学年・性別	%	件
中学2年男子	41.4	48
中学2年女子	56.9	66
無回答	1.7	2

同居家族	%	件
父	85.3	99
母	92.2	107
祖父	13.8	16
祖母	20.7	24
兄	36.2	42
姉	25.9	30
弟	31.9	37
妹	33.6	39
その他	4.3	5
無回答	1.7	2

健康づくりに関するアンケート調査

【20 歳以上市民の方】

－ 調査のご協力をお願い －

市民のみなさまには、日頃から市政へのご理解とご協力をいただき、心よりお礼申し上げます。
須崎市は「未来へつなぐ元気創造のまち」を将来像に掲げ、生き生きと健やかにくらすまちづくりを推進しています。

これを実現するためには、市民のみなさま一人ひとりが生活習慣や食生活に関心を持ち、いきいきとした生活を送ることができるよう、取り組んでいただくことが大切です。

そのような取り組みの方向性を示すため、市では平成 25 年 3 月に「須崎市健康増進計画第 2 期計画」を策定し、さまざまな施策を推進してまいりました。

このたび、第 2 期計画が目標年次を迎えることに伴い、これまでの取り組みへの評価のもとに、今後の方向性を改めて見直すことになりました。

この調査は、計画改定に向けて、みなさまのご意見を重要な参考資料とするために行うものです。
この調査票は、平成 29 年 7 月現在、本市在住の 20 歳から 74 歳の方の中より、無作為に 2,000 人を選んで送らせていただいております。ご記入いただいた内容は計画改定のために活用するもので、それ以外の目的で使用することはありません。

大変お忙しいところ恐縮ですが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

平成 29 年 8 月

須崎市

ご記入に際してのお願い

1. この調査は、あて名のご本人が、平成 29 年 8 月 1 日現在の状況についてお答えください。
2. ご回答は、あなたの状態や考え方に最も近い番号を選び、数字を記入したり、その番号に○をつけてください。○の数は、設問の最後の（ ）内の指示に従ってください。
3. 「その他」を選んだ場合は、その内容を（ ）の中へできる限り具体的にお書きください。
4. あなたにあてはまらない質問や、答えたくない質問には、答えなくてもかまいません。
5. ご回答いただきましたアンケートは、9月8日（金）までに、同封の返信用封筒（切手は不要）に入れて、郵便ポストに入れてください。
6. このアンケート調査についてのお問い合わせは、下記へお願いいたします。

須崎市 健康推進課 電話番号：0889-42-1280

ご自身についてお聞きします

問1 あなたの性別は、どちらですか。(〇は1つ)

- | | |
|-------|-------|
| 1. 男性 | 2. 女性 |
|-------|-------|

問2 あなたの年齢は、次のうちどれですか。(〇は1つ)

- | | | |
|---------|---------|----------|
| 1. 20歳代 | 2. 30歳代 | 3. 40歳代 |
| 4. 50歳代 | 5. 60歳代 | 6. 70歳以上 |

問3 あなたは、どなたと一緒に住んでいますか。同居している人すべてに〇をつけてください。(〇はいくつでも)

- | | | |
|---------------|-------------|-------------|
| 1. 一人暮らし | 2. 配偶者 | 3. 父母 |
| 4. 子ども(乳幼児) | 5. 子ども(小学生) | 6. 子ども(中学生) |
| 7. 子ども(高校生以上) | 8. 子どもの配偶者 | 9. 兄弟姉妹 |
| 10. 祖父・祖母 | 11. 孫 | 12. その他() |

問4 あなたのお住まいの地区は、次のうちどちらですか。(〇は1つ)

- | | | |
|-------|--------|-------|
| 1. 安和 | 2. 上分 | 3. 新荘 |
| 4. 須崎 | 5. 多ノ郷 | 6. 吾桑 |
| 7. 南 | 8. 浦ノ内 | |

※地区がわからない方は、お住まいの町名をご記入ください。

() 町)

問5 あなたのご職業は何ですか。2つ以上ご職業をお持ちの場合は、収入が多い方を優先してください。(〇は1つ)

- | | |
|----------------|-------------------|
| 1. 勤め人(会社員など) | 2. 自営業(商工業、サービス業) |
| 3. 農林水産業 | 4. 学生 |
| 5. 家事専業(主婦・主夫) | 6. アルバイト・パート |
| 7. 無職 | 8. その他() |

問6 あなたはボランティア活動、地域社会活動(町内会、地域行事など)、趣味やおけいこ事を行っていますか。(〇は1つ)

- | | |
|------------------|---------------|
| 1. なんらかの活動を行っている | 2. いずれも行っていない |
|------------------|---------------|

問7 あなたの現在の暮らし向きは次のどれにあてはまりますか。(〇は1つ)

- | | | |
|-------------|-------------|--------|
| 1. 大変くるしい | 2. ややくるしい | 3. ふつう |
| 4. ややゆとりがある | 5. 大変ゆとりがある | |

健康状態・身体状況についてお聞きします

問8 あなたの現在の健康状態はいかがですか。(〇は1つ)

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

問9 あなたは、現在治療中の病気はありますか。(〇はいくつでも)

- | | | | |
|------------|-------------|-----------|-------------|
| 1. 高血圧 | 2. 糖尿病 | 3. 脂質異常症* | 4. 心臓病 |
| 5. 脳卒中 | 6. がん | 7. 胃腸病 | 8. 肝臓病 |
| 9. 腎臓病 | 10. 痛風 | 11. 貧血 | 12. 腰痛・肩こり等 |
| 13. 不眠症 | 14. うつ病 | 15. 歯・歯周病 | 16. 眼の病気 |
| 17. 骨粗しょう症 | 18. その他 () | 19. 特にない | |

※脂質異常症とは、コレステロールや中性脂肪などに異常をきたす病気のことです。

問10 あなたの身長と体重を教えてください。(数字を記入してください)

身長： cm くらい 体重： kg くらい

問11 あなたは、自分の体型についてどう思いますか。(〇は1つ)

- | | | | | |
|---------|---------|--------|----------|----------|
| 1. やせすぎ | 2. やせぎみ | 3. ふつう | 4. ふとりぎみ | 5. ふとりすぎ |
|---------|---------|--------|----------|----------|

問12 あなたは、現在、体型を改善するための取り組みをしていますか。(〇は1つ)

- | | |
|--------------|------------------------|
| 1. している | 2. 取り組みは必要と思うが、特にしていない |
| 3. 取り組みは必要ない | |

ご自身の健康管理についてお聞きします

問13 あなたは過去1年間に、健康診査(血圧、血液検査、尿検査など)を受けましたか。(〇は1つ)

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| 1. 受けた⇒ <input type="text"/> 問14へ | 2. 受けていない⇒ <input type="text"/> 問15へ |
|-----------------------------------|--------------------------------------|

問14 問13で、「1. 受けた」とお答えの方にお聞きします。

あなたが健診を受けた理由は何ですか。(〇はいくつでも)

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1. 自分の健康管理のため | 2. 健診の通知や受診勧奨があったので |
| 3. 家族に受けるように言われたので | 4. 友人や知人に誘われたので |
| 5. 職場などで受けるように決められている | 6. その他 () |

問16にお進みください

問 15 問 13 で、「2. 受けていない」とお答えの方にお聞きします。

あなたが健診を受けていない理由は何ですか。(〇はいくつでも)

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 1. 健康なので | 2. 忙しくて受ける時間がないので |
| 3. 受けに行くのが面倒なので | 4. なんとなく受けていない |
| 5. 結果を知るのが怖いので | 6. 通院受診している |
| 7. 受け方を知らない | 8. 健診を受ける場所が遠い |
| 9. 費用がかかる | 10. その他 () |

問 16 あなたが過去1年間に受けたがん検診はどれですか。(〇はいくつでも)

- | | | | |
|---------|----------|------------|--------------|
| 1. 胃がん | 2. 大腸がん | 3. 肺がん | 4. 乳がん |
| 5. 子宮がん | 6. 前立腺がん | 7. その他 () | 8. どれも受けていない |

問 17 あなたは、かかりつけの医師、歯科医師、薬局をお持ちですか。(〇はいくつでも)

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1. かかりつけ医師がいる | 2. かかりつけ歯科医師がいる |
| 3. かかりつけ薬局がある | 4. いずれも持っていない |

問 18 あなたは、お薬手帳を持っていますか。また、お薬手帳を活用していますか。

(〇は1つ)

- | | |
|-----------|-------------------|
| 1. 活用している | 2. 持っているが、活用していない |
| 3. 持っていない | 4. お薬手帳を知らない |

問 19 あなたはふだん、健康に関する情報などを特にどこ(だれ)から入手していますか。

(〇は3つまで)

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. 市の広報誌 | 2. 市のホームページ |
| 3. 各種催し物やイベント | 4. 健康手帳 |
| 5. 市の健診や健康教室 | 6. 医療機関(かかりつけ医、歯科医など) |
| 7. かかりつけ薬局 | 8. 地域の公民館等の教室・講座 |
| 9. 健康づくり推進員等による啓発活動 | 10. 新聞・テレビ・ラジオ |
| 11. 本や雑誌 | 12. インターネット |
| 13. 家族(配偶者、親、子ども)や親族 | 14. 知人や友人 |
| 15. その他 () | |

運動習慣などについてお聞きします

問 20 あなたは、1日に何分くらい歩いていますか。(通勤・通学などの移動時の歩行だけではなく、仕事や家事、趣味など日常生活のすべての場面での歩行時間をお答えください。)

(〇は1つ)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 30分未満 | 2. 30分以上60分未満 |
| 3. 60分以上90分未満 | 4. 90分以上 |

問 21 あなたは現在、健康づくりのための身体活動や運動を実践していますか。(〇は1つ)

- | | |
|------------|-------------|
| 1. はい⇒問22へ | 2. いいえ⇒問23へ |
|------------|-------------|

問 29 問 28 で、「1. よくある」「2. ときどきある」とお答えの方にお聞きします。

あなたは、ストレスを解消できていますか。(○は1つ)

- | | |
|----------------|---------------|
| 1. その都度解消できている | 2. 解消できることが多い |
| 3. 解消できないことが多い | 4. 解消できていない |
| 5. わからない | |

問 30 問 28 で、「1. よくある」「2. ときどきある」とお答えの方にお聞きします。

あなたは、ストレスを感じたとき、どのように解消しますか。(○はいくつでも)

- | | | |
|-----------------|-------------|-----------|
| 1. スポーツ等で体を動かす | 2. 友人と会う | 3. 家族に話す |
| 4. テレビやDVDなどをみる | 5. 買い物をする | 6. 趣味を楽しむ |
| 7. 電話やメールをする | 8. お酒を飲む | 9. 食べる |
| 10. 寝る | 11. その他 () | |
| 12. 解消する方法がない | | |

問 31 あなたの心配事や患^{くち}痴を聞いてくれる人はいますか。(○はいくつでも)

- | | | |
|----------------|---------------|-----------|
| 1. 配偶者 | 2. 同居の子ども | 3. 別居の子ども |
| 4. 親・兄弟姉妹・孫・親戚 | 5. 近所の人 | 6. 友人 |
| 7. その他 () | 8. そのような人はいない | |

問 32 反対に、あなたが心配事や患^{くち}痴を聞いてあげる人はいますか。(○はいくつでも)

- | | | |
|----------------|---------------|-----------|
| 1. 配偶者 | 2. 同居の子ども | 3. 別居の子ども |
| 4. 親・兄弟姉妹・孫・親戚 | 5. 近所の人 | 6. 友人 |
| 7. その他 () | 8. そのような人はいない | |

問 33 あなたが悩みやストレスを感じたとき、相談先として、公的機関(市の窓口や保健所等)や専門の医療機関があることを知っていますか。(○は1つ)

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

歯の健康についてお聞きします

問 34 あなたは、歯みがきを1日に何回しますか。(○は1つ)

- | | | | |
|----------|----------|------------|----------|
| 1. 1回みがく | 2. 2回みがく | 3. 3回以上みがく | 4. みがかない |
|----------|----------|------------|----------|

問 35 あなたは、夜寝る前に歯みがきをしますか。(○は1つ)

- | | | |
|------------|-------------|----------|
| 1. ほぼ毎日みがく | 2. 週3回以上みがく | 3. みがかない |
|------------|-------------|----------|

問 36 あなたは、「残っている歯が多いほど、寝たきりや認知症の予防になる」ことを知っていましたか。(○は1つ)

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

問 37 あなたが食べものを噛んで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。(○は1つ)

1. なんでも噛んで食べることができる
2. 歯や歯ぐき・噛み合わせなど気になることがあり、噛みにくいことがある
3. ほとんど噛めない

問 38 あなたは、次の歯の器具を使用していますか(○はいくつでも)

1. デンタルフロス・糸ようじ⇒問 39 へ
2. 歯間ブラシ⇒問 39 へ
3. その他 () 問 39 へ
4. 使用していない⇒問 40 へ

問 39 問 38 でデンタルフロス・糸ようじ・歯間ブラシなどを使用している方へお聞きします。
どのくらいの頻度で使用していますか。(○は1つ)

1. ほぼ毎日使用している
2. 週 3～5 回使用している
3. 週 1～2 回使用している

問 40 あなたは、この 1 年間に歯科健診を受けましたか。(○は1つ)

1. 受けた
2. 受けていない

たばこについてお聞きします

問 41 あなたは、たばこを吸いますか。(○は1つ)

1. 毎日吸っている⇒問 44 へ
2. 時々吸う日がある⇒問 44 へ
3. 以前は吸っていたが 1 か月以上吸っていない⇒問 42 へ
4. 吸わない⇒問 48 へ

問 42 問 41 で、「3. 以前は吸っていたが 1 か月以上吸っていない」とお答えの方にお聞きします。
喫煙を始めたのはいつごろですか。次の () に数字を記入してください。

() 歳ごろ

問 43 問 41 で、「3. 以前は吸っていたが 1 か月以上吸っていない」とお答えの方にお聞きします。
吸わなくなったきっかけは何ですか。(○はいくつでも)

1. 家族や友人から禁煙を勧められた
2. 禁煙に関する健康教室に参加した
3. 新聞やテレビなどで禁煙に関することを見聞きした
4. 健康関係のイベントなどで禁煙に関することを見聞きした
5. 健診や診察を受けたとき、禁煙を勧められた
6. 体の調子が悪くなった、病気になった
7. たばこ代が高く、経済負担が大きい
8. 職場が禁煙になった、喫煙場所が少なくなった
9. その他 ()

問 48 にお進みください

問 44 問 41 で、「1. 毎日吸っている」「2. 時々吸う日がある」とお答えの方にお聞きします。

喫煙を始めたのはいつごろですか。次の（ ）に数字を記入してください。

() 歳ごろ

問 45 問 41 で、「1. 毎日吸っている」「2. 時々吸う日がある」とお答えの方にお聞きします。
あなたは、他人がいる場所でたばこを吸うとき、気をつけていることはありますか。
(○は1つ)

1. 喫煙できる場所であっても、周囲に人がいる場所では吸わない
2. 喫煙できる場所であっても、周囲の人の了解を得てから吸う
3. 喫煙本数を減らすなど、周囲に配慮するよう心がけている
4. 気をつけていることは特にない

問 46 問 41 で、「1. 毎日吸っている」「2. 時々吸う日がある」とお答えの方にお聞きします。
あなたは、禁煙することによどの程度関心がありますか。(○は1つ)

1. この1か月以内に禁煙する予定である
2. この1か月以内に禁煙する予定はないが、今後6か月以内に禁煙しようと考えている
3. 関心があるが、今後6か月以内に禁煙しようと考えていない
4. 関心がない

問 47 問 41 で、「1. 毎日吸っている」「2. 時々吸う日がある」とお答えの方にお聞きします。
たばこをやめたいと思いますか。(○は1つ)

1. やめたい
2. 本数を減らしたい
3. やめたくない
4. わからない

問 48 「受動喫煙」とは、室内やこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされることをい
います。あなたは、この半年間に受動喫煙にあったことがありますか。(○は1つ)

1. ある
2. ない

問 49 あなたは、「COPD」を知っていますか。(○は1つ)

1. 言葉も内容も知っている
2. 言葉は聞いたことがあるが内容は知らない
3. 言葉も内容も知らない

飲酒についてお聞きします

問 50 あなたは、週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。（○は1つ）

- | | | |
|---------------|--------------------|------------------|
| 1. 毎日⇒問51△ | 2. 週5～6日⇒問51△ | 3. 週3～4日⇒問51△ |
| 4. 週1～2日⇒問51△ | 5. 月に1～3日⇒問51△ | 6. ほとんど飲まない⇒問52△ |
| 7. やめた⇒問52△ | 8. 飲まない(飲めない)⇒問52△ | |

問 51 問50で、「1. 毎日」～「5. 月に1～3日」とお答えの方にお聞きします。

あなたは、1回あたりお酒をどの程度飲んでいきますか。（○は1つ）

※下の「日本酒換算表」を参考に、日本酒に換算してお答えください

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 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 | 5. 5合以上 |

日本酒換算表

日本酒 1合程度 (180ml)	ビール 中ビン (500ml)	ウイスキー ブランデー 60ml	ワイン ワイングラス (100ml)	酎ハイ(7%) 350ml 缶
1合程度	=1本程度	=ダブル1杯程度	=2杯程度	=1本程度
2合程度	=2本程度	=ダブル2杯程度	=4杯程度	=2本程度
3合程度	=3本程度	=ダブル3杯程度	=6杯程度	=3本程度

問 52 あなたは、飲酒の適量は、1日に日本酒1合程度だということを知っていますか。

（○は1つ）

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

問 53 多量のお酒を長期間飲み続けることで影響がでると思うものを選んでください。

（○はいくつでも）

- | | |
|--------------------------------|---------------------------|
| 1. 高血圧・心臓病になりやすい | 2. 脳卒中になりやすい |
| 3. 糖尿病になりやすい | 4. 肝臓病になりやすい |
| 5. 認知症になりやすい | 6. アルコール依存症（中毒）になりやすい |
| 7. がんになりやすい | 8. 妊婦・胎児への影響（低体重児出産など）がある |
| 9. その他（ ） | 10. 影響はでない |

食育や食生活についてお聞きします

問 54 あなたはふだん、朝食を食べますか。(〇は1つ)

1. ほとんど毎日食べる⇒問56へ	2. 週4～5日食べる⇒問55へ
3. 週2～3日食べる⇒問55へ	4. ほとんど食べない⇒問55へ

問 55 問54で、「2. 週2～3日食べない」「3. 週4～5日食べない」「4. ほとんど食べない」とお答えの方にお聞きします。朝食を食べない日がある理由は何ですか。(最も大きな理由となるものに1つだけ〇)

1. 食べる時間がない	2. 食欲がない
3. 朝食を食べるより寝ていたい	4. 太りたくない(ダイエット)
5. 食べたり準備するのが面倒	6. 朝食を食べる習慣がない
7. 朝食が用意されていない	8. その他()

問 56 家族と同居されている方にお聞きします。あなたは普段、朝食と夕食について、家族の誰かと一緒に食べることはどのくらいありますか。(①朝食と②夕食でそれぞれ〇は1つ)

① 朝食	1. ほとんど毎日食べる	2. 週に4～5日食べる	3. 週に2～3日食べる
	4. 週に1日程度食べる	5. ほとんど食べない	
② 夕食	1. ほとんど毎日食べる	2. 週に4～5日食べる	3. 週に2～3日食べる
	4. 週に1日程度食べる	5. ほとんど食べない	

問 57 あなたは、「食育」に関心がありますか。(〇は1つ)

1. 関心がある	2. どちらかといえば関心がある
3. 言葉は聞いたことがあるが意味は知らない	4. 言葉も意味も知らない

問 58 成人が1日に必要な野菜の摂取量は、350g(グラム)といわれています。あなたはこのことを知っていましたか。(〇は1つ)

1. 知っていた	2. 知らなかった
----------	-----------

問 59 下の図は、野菜を使った料理例を示したものです(野菜70gを1皿と換算)。これをみて、あなたは平均して一日に何皿分の野菜を摂っていると思いますか。(〇は1つ)

1. 1皿分(70g)くらい	2. 2皿分くらい	3. 3皿分くらい
4. 4皿分くらい	5. 5皿分くらい	6. 6皿分以上
7. ほとんど摂っていない		

ほうれん草
のおひたし
1皿分



レタときゅうりの
サラダ
1皿分



具だくさんの
みそ汁
1皿分



やさいの煮しめ
2皿分



カレーライス
2皿分



やさしいため
2～3皿分



問 60 あなたは、日頃の食生活についてどのようなことに関心がありますか。
 (優先度の高い順に3つまで番号を回答欄にご記入ください。)

【選択肢】		【回答欄】	
1. 自分や家族の健康づくり	2. 食品の安全性	1位	
3. 食品の衛生面	4. 自分や家族のアレルギー	2位	
5. 体重管理(肥満ややせすぎ)	6. 背の高さなど身体の成長	3位	
7. 生活習慣病の問題	8. 食事の作法・マナー		
9. 家族との会話	10. 友人や知人との会話		
11. 食べ残しなどの食品のごみ問題	12. 農家との交流		
13. 食の伝統や文化	14. 自然や食への感謝の気持ち		
15. 食料品の海外への依存	16. その他 ()		
17. わからない(特に関心はない)			

問 61 あなたは、塩分の多い食品を控えるなど、減塩を意識して食事をしていますか。
 (〇は1つ)

1. 意識している	2. 意識していない
-----------	------------

問 62 あなたは、須崎市産や高知県産の食材(農産物・海産物など)を選んで買ったり、料理に使ったりするよう意識していますか。(〇は1つ)

1. 意識している	2. 意識していない
-----------	------------

問 63 あなたは、食を通じた健康づくりをすすめるための活動をしている「食生活改善推進員(ヘルスマイト)」を知っていますか。(〇は1つ)

1. 知っている	2. 知らない
----------	---------

問 64 あなたは、災害時に備えて非常用の食料を用意していますか。(〇は1つ)

1. 用意している	2. 用意していない
-----------	------------

問 65 健康づくりや食育について、ご意見をお聞かせください。(自由にご記入ください)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

◆ロコモティブシンドロームとは・・・

ロコモティブシンドローム（運動器症候群、通称ロコモ）とは、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に支障をきたしている状態のことです。ロコモを予防し、健康寿命を延ばすことが大切です。

◆「食育」とは・・・

心身の健康の増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。

その中には、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などを実践したり、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどの食に関する基礎を身につけたり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりすることが含まれます。

◆COPDとは・・・

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、たばこの煙をおもな原因として気道の炎症を引き起して呼吸障害が進行する疾患で、喫煙者の20%が発症するといわれています。

以上でアンケートは終わりです。ありがとうございました。

**この調査票を、同封の返信用封筒に入れ、切手を貼らずに、
9月8日(金)までに郵便ポストへ入れてください。**

健康づくりに関するアンケート調査

[小学生・中学生のみなさんに]

— 調査のご協力をお願い —

須崎市では、めざすべき未来像を「未来へつなぐ元気創造のまち」として、みなさんが
こころもからだも元気で生活ができるよう、まちづくりを進めています。

このアンケートを通して、市内の小学5年生と中学2年生のみなさんに、健康や食事
についてのように考えを教えてください、その結果を、今後の健康や食に関する取り組
みや市の事業に生かしていきたいと思っています。

書いていただいた内容については、アンケート調査の目的以外で使用することはありません
ので、ぜひご協力をお願いいたします

平成 29 年 9 月

須崎市

回答のしかた

1. このアンケートには、名前を書かないでください。書く場所はありません。
2. あなたにあてはまらない質問^{しつもん}や、答えたくない質問^{しつもん}には、答えなくてもかまいません。
3. 質問^{しつもん}には、番号1つに○をつける質問^{しつもん}、2つ以上に○をつける質問^{しつもん}、番号や数字を記入する質問^{しつもん}などがあります。質問^{しつもん}をよく読んで答えてください。
4. 「その他」を選んだ場合は、その内容を（ ）の中にくわしく書いてください。

問1 あなたの学年と性別はどれにあてはまりますか。(○は1つ)

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. 小学5年男子 | 2. 小学5年女子 |
| 3. 中学2年男子 | 4. 中学2年女子 |

問2 あなたが一緒に住んでいる方すべてに○をしてください。
お父さんやお母さんが単身赴任たんしん ぶん にんをしているなどの場合は「一緒に住んでいる」と考えて○をつけてください。

- | | | |
|-------------------------|------|-------------------------|
| 1. 父 | 2. 母 | 3. 祖父 <small>そふ</small> |
| 4. 祖母 <small>そぼ</small> | 5. 兄 | 6. 姉 |
| 7. 弟 | 8. 妹 | 9. その他 () |

問3 あなたはふだん朝食を食べますか。(○は1つ)

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. ほとんど毎日食べる⇒問5へ | 2. 週4～5日食べる⇒問4へ |
| 3. 週2～3日食べる⇒問4へ | 4. ほとんど食べない⇒問4へ |

問4 問3で、「2. 週4～5日食べる」「3. 週2～3日食べる」「4. ほとんど食べない」とお答えの方にお聞きします。朝食を食べない日がある理由は何ですか。
(いちばん大きな理由となるものに1つだけ○)

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------------|
| 1. 食べる時間がない | 2. 食欲がない |
| 3. 朝食を食べるより寝ていたい | 4. 太りたくない(ダイエット) |
| 5. 朝食が用意されていない | 6. 朝食を食べる習慣 <small>しゅうかん</small> がない |
| 7. 食べるのが面倒 <small>めんどう</small> | 8. その他 () |

問5 あなたは朝食のとき、主にどんなものを食べていますか。

(食べることが多いものすべてに○)

- | | |
|---|--|
| 1. ごはん | 2. パン |
| 3. めん類 | 4. コーンフレークなどのシリアル |
| 5. 肉・魚・卵 <small>たまご</small> ・豆腐 <small>とうふ</small> などのおかず | 6. 野菜・海そう・きのこなどのおかず |
| 7. 汁 <small>しる</small> もの(みそ汁やスープ) | 8. 乳製品 <small>にゅうせいひん</small> (牛乳・チーズ・ヨーグルトなど) |
| 9. くだもの | 10. おかし |
| 11. その他 () | |

問6 あなたはふだん夕食を食べますか。(○は1つ)

- | | |
|-----------------|---------------------|
| 1. 毎日決まった時間に食べる | 2. 毎日食べるが時間は決まっていない |
| 3. 食べない日もある | 4. 食べない日が多い |
| 5. 食べない | |

問7 あなたはふだんどのように食事をしていますか。

(①朝食、②夕食それぞれで○は1つ)

①朝食	1. 家族そろって食べる	2. おとなの家族のだれかと食べる
	3. 子どもだけで食べる(兄弟姉妹)	4. 一人で食べる
	5. 朝食は食べない	
②夕食	1. 家族そろって食べる	2. おとなの家族のだれかと食べる
	3. 子どもだけで食べる(兄弟姉妹)	4. 一人で食べる
	5. 夕食は食べない	

問8 家で食事をするとき、次のうちで、家族に注意されることは何ですか。

(○はいくつでも)

- | | |
|--|-------------------------------|
| 1. 食事前の手洗い | 2. 食事のあいさつ |
| 3. はしの持ち方 | 4. 食器のおき方 |
| 5. テーブルにひじをついて食べる | 6. 好き嫌い <small>きら</small> をする |
| 7. テレビ・携帯電話 <small>けいたい</small> を見ながら食べる | 8. その他() |

問9 あなたは食事の際さいに「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか。

(○は1つ)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. いつもあいさつする | 2. 時々しないことがある |
| 3. いつもしない | |

問10 あなたは家で食事についてどのような手伝いをしますか。(○はいくつでも)

- | | | |
|-----------|-----------|--|
| 1. 買物 | 2. 料理の手伝い | 3. テーブルの準備 <small>じゅんび</small> (配膳 <small>はいぜん</small> など) |
| 4. あとかたづけ | 5. 食器洗い | 6. その他() |
| 7. していない | | |

問 11 あなたが食事を楽しいと感じるのは、どのようなときですか。（〇は3つまで）

- | | |
|---------------|-------------------------|
| 1. 好きなものを食べる時 | 2. 家族そろって食べる時 |
| 3. ひとりで食べる時 | 4. 自分が作ったものや手伝ったものを食べる時 |
| 5. 外食する時 | 6. バーベキューなど屋外で食べる時 |
| 7. その他（ ） | 8. 楽しいとは感じない |

問 12 あなたは「食育^{しょくいく}」という言葉や意味を知っていましたか。（〇は1つ）

- | |
|------------------------|
| 1. 言葉も意味も知っていた |
| 2. 言葉は知っていたが、意味は知らなかった |
| 3. 言葉も意味も知らなかった |

問 13 おとなが1日に摂^とるのが望ましい野菜の量は、350グラムといわれています。あなたはこのことを知っていましたか。（〇は1つ）

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

問 14

食べ物に関する勉強が大切だと思いますか。（〇は1つ）

- | | |
|-----------|-------------|
| 1. 大切だと思う | 2. 大切だと思わない |
| 3. わからない | |

◆「食育^{しょくいく}」とは・・・

子どものころから正しい食習慣^{しょくしゅうかん}を身につけ、自分で自分の健康を考えて食べ物をえらぶなど、健康で元気にすごせるようになる力をつけるとともに、食べ物に対する興味^{きょうみ}を育て、食の大切さを学ぶことをいいます。

問 15 あなたは農業体験（自宅や学校、農業公園、農家等で野菜等の食物を栽培・収穫^{さいばい しゅうかく}し、それを調理する体験）に参加したことはありますか。
（あてはまるものすべてに〇）

- | | |
|---|------------------------|
| 1. 田植えや野菜の種まき ^{なえ} 、苗植えなど | 2. 草ぬきや水やりなど |
| 3. 稲刈り ^{いねか} やいもほり、野菜の収穫 ^{しゅうかく} など | 4. 育てた作物を使った料理やものづくりなど |
| 5. その他（ ） | 6. 農業体験に参加したことがない |

問 16 あなたは今後、農業体験に参加したいですか。(〇は1つ)

1. 参加したい	2. 参加したくない
----------	------------

問 17 あなたは須崎市や高知県でとれる農産物や海産物を知っていますか。(〇は1つ)

1. 知っている	2. 知らない
----------	---------

問 18 あなたは地域で食育に取り組む「食生活改善推進員(ヘルスマイト)」を知っていますか。(〇は1つ)

1. 知っている	2. 知らない
----------	---------

問 19 あなたの、平日(学校がある日)の「朝、起きる時間」と「夜、寝る時間」は何時ごろですか。

①朝、起きる時間 (〇は1つ)	1. 午前6時台	2. 午前7時台	3. 午前8時台
	4. その他()		
②夜、寝る時間 (〇は1つ)	1. 午後9時より前	2. 午後9時台	3. 午後10時台
	4. 午後11時台	5. 午前0時以降()	

問 20 平日(学校がある日)のあなたの睡眠時間すいみんはどのくらいですか。(〇は1つ)

1. 6時間未満	2. 6～7時間未満	3. 7～8時間未満
4. 8～9時間未満	5. 9～10時間未満	6. 10時間以上

問 21 あなたの心配ごとや悩みなやを聞いてくれる人はいますか。(〇はいくつでも)

1. 父・母	2. 兄弟姉妹・その他の家族	3. 学校の先生
4. 学校の友人	5. 学校以外の友人	6. その他()
7. そのような人はいない		

問 22 反対に、あなたが心配ごとや悩みなやを聞いてあげる人はいますか。(〇はいくつでも)

1. 父・母	2. 兄弟姉妹・その他の家族	3. 学校の友人
4. 学校以外の友人	5. その他()	6. そのような人はいない

問 23 平日(学校がある日)の朝起きたとき、すっきりと目がさめますか。(〇は1つ)

1. すっきりと目がさめる	2. 少し眠 <small>ねむ</small> たい
3. 眠 <small>ねむ</small> くて、なかなか起きられない	

問 35 健康づくりや食育について、ご意見をお聞かせください。(自由にご記入ください)

**以上でアンケートは終わりです。
ご協力ありがとうございました。**

