

健康づくり・食育に関するアンケート 調査結果報告書

令和6年12月

宇治市

目次

第1章 市民アンケート	1
Ⅰ 調査概要	1
Ⅱ 調査結果	2
1. 回答者属性	2
(1) 回答方法	2
(2) 性別	2
(3) ライフステージ	2
(4) 同居者について	3
(5) 小学校区	4
(6) 職業	5
2. 栄養・食生活について	6
(1) 朝食の頻度	6
(2) 食べている食品等について	9
(3) 野菜をほぼ毎日食べているか	11
(4) 野菜の摂取量について	14
(5) 果物類について	15
(6) 牛乳・乳製品について	17
(7) 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べているか	19
(8) ふだんの食事で心がけていること	20
(9) BMI	23
(10) 市販の惣菜やレトルト食品、外食の利用状況について	25
(11) 栄養成分の表示等を参考にしているか	29
(12) 食育の認知度	30
(13) 食育への関心について	30
(14) 安全な食生活を送るための知識があると思うか	34
(15) 安全な食生活を送ることについてどの程度判断しているか	35
(16) ゆっくりよくかんで食べているか	37
(17) メタボリックシンドロームの認知度	38
(18) メタボリックシンドロームの予防や改善のための適切な食事、運動等を定期的実施しているか	39
(19) 家族または友人と一緒に食事をするか	41
(20) 地産地消の認知度	42
(21) 京都府内で生産された農産物を購入しているか	43
(22) 農業体験をしたことがあるか	44
(23) ふだん急須で淹れたお茶を飲んでいるか	44
(24) 緑茶をほぼ毎日飲んでいるか	45
(25) 食事を食べ残すことがあるか	46
(26) 食品ロスの問題の認知度	46

(27) 食品ロスを減らすために取り組んでいること.....	47
(28) 家庭での食文化の伝承.....	48
(29) 食育の推進のために、取組が必要だと思う場所.....	50
3. 身体活動・運動について.....	51
(1) 意識的に車やエレベーター等を使用せずに歩くことに努めているか.....	51
(2) 1日の平均歩行時間.....	52
(3) 運動・スポーツの状況について.....	53
(4) 運動・スポーツで体を動かすことが好きか.....	56
(5) ロコモティブシンドロームの認知度.....	56
(6) 足・腰に痛みがあるか.....	57
4. 休養・こころの健康について.....	58
(1) 睡眠について.....	58
(2) ストレスによって体やこころの不調を感じることもあるか.....	61
(3) 普段の生活で悩んだりストレスを感じたりすること.....	62
(4) ストレスや悩みを相談できる人や相談機関があるか.....	65
(5) ストレス解消法について.....	67
(6) 生きがいを感じていることや趣味があるか.....	69
5. 歯・口腔の健康について.....	70
(1) 歯みがきの時間帯.....	70
(2) この1年間に歯科医院等で行ったこと.....	71
(3) 歯の本数.....	72
(4) むし歯や歯周病についての正しい知識や予防法を身につけていると思うか.....	73
(5) 何でもかんで食べることができるか.....	74
(6) オーラルフレイルを知っているか.....	75
6. 喫煙について.....	76
(1) 喫煙について.....	76
(2) COPDの認知度.....	83
7. 飲酒について.....	84
(1) 飲酒について.....	84
(2) 多量の飲酒が与える影響についての認知度.....	86
8. 健康行動について.....	87
(1) 健康状態.....	87
(2) 健（検）診について.....	88
(3) 自分の健康のための行動について.....	92
(4) かかりつけ医等はいるか.....	94
9. 社会参加について.....	96
(1) 週2～3日以上外出しているか.....	96
(2) 家族との会話の頻度.....	97
(3) 仕事以外での地域の活動への参加頻度.....	98

(4) 地域の人たちとのつながり.....	100
10. 情報入手の方法について.....	102
11. 宇治市の取り組みについて.....	104
(1) 「適塩」の取り組みの認知度.....	104
(2) 「宇治市健康づくり・食育アライアンス U-C H A」について.....	105
(3) 「チャチャ王国のおうじちゃま」～げんき！！ちゃまちゃま体操バージョン～の認知度...	107
(4) 自由記述.....	108
(5) 塩分チェックシートの結果.....	109
第2章 小学生アンケート.....	112
I 調査概要.....	112
II 調査結果.....	113
1. 回答者属性.....	113
(1) 性別.....	113
(2) 家族の人数.....	113
(3) 小学校.....	113
2. 栄養・食生活について.....	114
(1) 朝食の頻度.....	114
(2) 週3回以上、家族そろって朝食または夕食を食べているか.....	114
(3) 食べている食品等について.....	115
(4) 野菜の摂取頻度.....	116
(5) 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べているか.....	117
(6) ローレル指数.....	117
(7) 自分の体型をどう思っているか.....	118
(8) 食育の認知度.....	118
(9) 食育への関心.....	119
(10) 地産地消の認知度.....	119
(11) 農業体験をしたことがあるか.....	120
(12) ふだん急須で淹れたお茶を飲んでいるか.....	120
(13) 緑茶を飲む頻度.....	121
(14) ゆっくりよくかんで食べているか.....	121
3. 運動について.....	122
(1) 授業以外で運動やスポーツを週3日以上しているか.....	122
(2) 運動・スポーツで体を動かすことが好きか.....	122
4. 歯の健康について.....	123
(1) 歯みがきの時間帯.....	123
5. たばこを吸うことについて.....	124
(1) 家族に喫煙者はいるか.....	124
(2) 20歳になるまでの喫煙について.....	124
(3) たばこは体に悪いと思うか.....	125

(4) 受動喫煙の機会はあるか.....	125
6. お酒を飲むことについて.....	126
(1) 20 歳になるまでの飲酒について.....	126
(2) 多量飲酒は体に悪いと思うか.....	126
7. 休養・こころの健康について.....	127
(1) テレビ、ゲーム、インターネット、SNS の 1 日平均時間.....	127
(2) 学校生活は楽しいか.....	127
(3) ストレスについて.....	128
(4) 相談相手の有無.....	129
(5) 睡眠について.....	130
8. 健康について.....	132
(1) 健康状態.....	132
(2) 自分の健康のために心がけていることはあるか.....	132
9. 宇治市の取り組みについて.....	133
(1) 「適塩」の取り組みの認知度.....	133
(2) 「宇治市健康づくり・食育アライアンス U-C H A」の認知度.....	133
(3) 「チャチャ王国のおうじちゃま」～げんき！！ちゃまちゃま体操バージョン～の認知度...	134
第3章 中学生アンケート.....	135
I 調査概要.....	135
II 調査結果.....	136
1. 回答者属性.....	136
(1) 性別.....	136
(2) 家族の人数.....	136
(3) 中学校.....	136
2. 栄養・食生活について.....	137
(1) 朝食の頻度.....	137
(2) 週3回以上、家族そろって朝食または夕食を食べているか.....	137
(3) 食べている食品等について.....	138
(4) 野菜の摂取頻度.....	139
(5) 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を 1 日 2 回以上ほぼ毎日食べているか....	140
(6) ローレル指数.....	140
(7) 自分の体型をどう思っているか.....	141
(8) 食育の認知度.....	141
(9) 食育への関心.....	142
(10) 地産地消の認知度.....	142
(11) 農業体験をしたことがあるか.....	142
(12) ふだん急須で淹れたお茶を飲んでいるか.....	143
(13) 緑茶を飲む頻度.....	143
(14) ゆっくりよくかんで食べているか.....	144

3. 運動について.....	145
(1) 授業以外で運動やスポーツを週3日以上しているか.....	145
(2) 運動・スポーツで体を動かすことが好きか.....	145
4. 歯の健康について.....	146
(1) 歯みがきの時間帯.....	146
5. たばこを吸うことについて.....	147
(1) 家族に喫煙者はいるか.....	147
(2) 20歳になるまでの喫煙について.....	147
(3) たばこは体に悪いと思うか.....	148
(4) 受動喫煙の機会はあるか.....	148
6. お酒を飲むことについて.....	149
(1) 20歳になるまでの飲酒について.....	149
(2) 多量飲酒は体に悪いと思うか.....	149
7. 休養・こころの健康について.....	150
(1) テレビ、ゲーム、インターネット、SNSの1日平均時間.....	150
(2) 学校生活は楽しいか.....	150
(3) ストレスについて.....	151
(4) 相談相手の有無.....	152
(5) 睡眠について.....	153
8. 健康について.....	155
(1) 健康状態.....	155
(2) 自分の健康のために心がけていることはあるか.....	155
9. 宇治市の取り組みについて.....	156
(1) 「適塩」の取り組みの認知度.....	156
(2) 「宇治市健康づくり・食育アライアンス U-C H A」の認知度.....	156
(3) 「チャチャ王国のおうじちゃま」～げんき！！ちゃまちゃま体操バージョン～の認知度...	157
第4章 妊娠届出時アンケート・3歳児健診調査票.....	158
I 調査概要.....	158
II 調査結果（妊娠届出時アンケート）.....	159
(1) 毎日、朝食を食べているか.....	159
(2) バランスのよい食事を心がけているか.....	159
(3) 喫煙について.....	159
(4) 飲酒状況.....	160
III 調査結果（3歳児健診調査票）.....	161
1. 回答者属性.....	161
(1) 性別.....	161
2. 栄養・食生活について.....	161
(1) 食品の摂取状況について.....	161
(2) 薄味で素材を生かすことを心がけているか.....	163

(3) 親子で楽しく食べられているか.....	163
(4) 食事中テレビを消しているか.....	164
(5) バランスのよい食事を心がけているか.....	164
(6) 家族そろって朝食または夕食を食べる頻度.....	164
(7) 朝食の頻度.....	165
(8) よくかんで食べているか.....	165
(9) おやつの時間を決めているか.....	165
(10) おやつ量を決めているか.....	166
(11) ジュース、スポーツ飲料、乳酸菌飲料を飲む頻度.....	166
3. 身体活動・運動について.....	167
(1) 外遊びや散歩について.....	167
4. 歯・口腔の健康について.....	168
(1) 仕上げみがきの有無.....	168
(2) 歯にフッ素を塗ってもらったことがあるか.....	168
5. 健康行動.....	169
(1) かかりつけ医の有無.....	169
(2) かかりつけ歯科医の有無.....	169
6. その他.....	170
(1) 起床時間.....	170
(2) 就寝時間.....	170
(3) 睡眠時間.....	170
(4) 子どもとふれあいや遊びを楽しめているか.....	171
(5) 育児で困ったことがある時、気軽に相談できる人がいるか.....	171
(6) 電子メディア等の視聴時間.....	171

第1章 市民アンケート

I 調査概要

調査目的	「宇治市健康づくり・食育推進計画」の見直しにあたり、市民の健康や生活習慣の実態等について課題やニーズを把握することを目的として実施した。
調査対象	市内に在住している方 4,000 名（16 歳以上）
調査方法	郵便による配布・回収、Web アンケートによる回答
調査期間	令和 5 年(2023 年)11 月 8 日～12 月 18 日
回収状況	有効回答数 1,285 件（有効回答率 32.1%）
回答者の主な属性	性別：男性 41.3%、女性 57.4%、不明 1.3% 年齢：10 歳代 6.8%、20 歳代 14.7%、30 歳代 13.0%、40 歳代 14.1%、50 歳代 12.1%、60 歳代 13.1%、70 歳代 15.6%、80 歳以上 9.6%、不明・無回答 0.9%

【調査結果について】

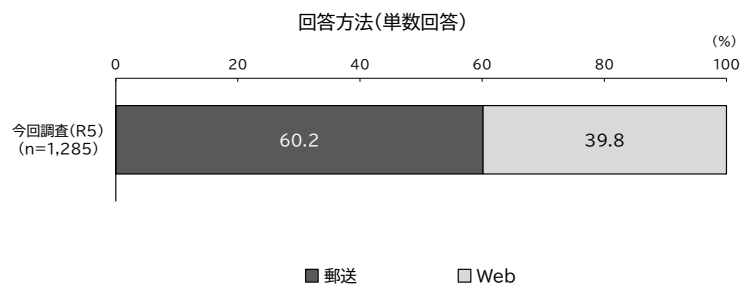
- ※ アンケート調査結果における各設問の n（number of case の略）は、設問に対する有効回答者数を意味します。
- ※ 各選択肢の構成比（%）は小数点第 2 位以下を四捨五入しています。このため、択一式の回答については構成比の合計が 100%にならない場合があります。また、複数回答が可能な設問の場合、選択肢の構成比の合計が 100%を超える場合があります。
- ※ グラフ中の数字は、特に断り書きのないかぎりすべて構成比を意味し、単位は%です。
- ※ 性別、年代別、圏域別、設問別の比較は、グラフ上で差があるように見えても、検定による有意差があるとは言えない場合はコメントを記載していません。

Ⅱ 調査結果

1. 回答者属性

(1) 回答方法

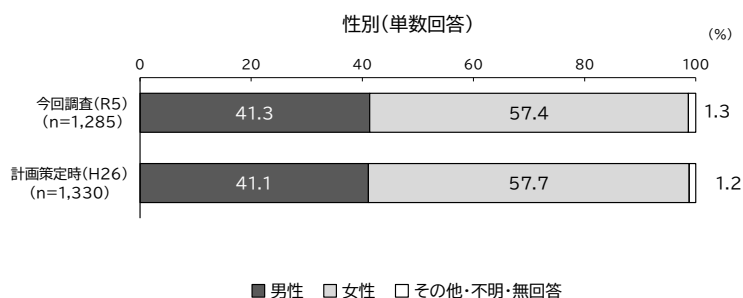
- 「郵送」が60.2%、「Web」が39.8%となっています。



(2) 性別

問1 あなたの性別を教えてください。

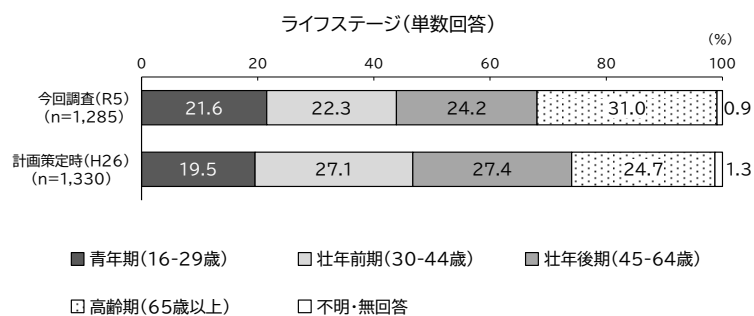
- 「男性」が41.3%、「女性」が57.4%となっています。
- 前回調査との比較による有意な差はありません。



(3) ライフステージ

問2 年齢はおいくつですか。(令和5年11月1日時点)

- 「高齢期(65歳以上)」が最も多く31.0%、次いで「壮年後期(45-64歳)」が24.2%、「壮年前期(30-44歳)」が22.3%などとなっています。
- 前回調査と比較すると、「壮年前期(30-44歳)」が少なく、「高齢期(65歳以上)」が多くなっています。



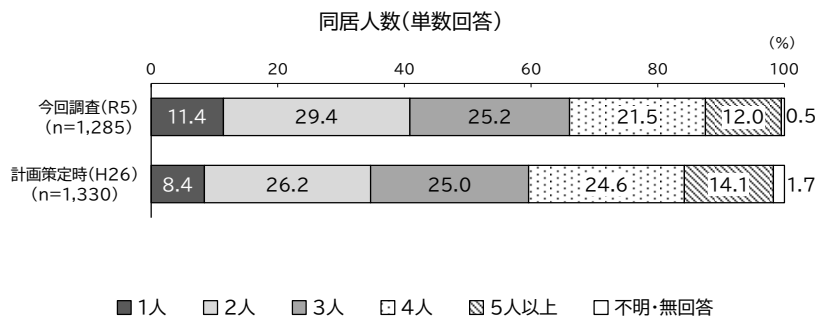
(4) 同居者について

① 同居人数

問3 同居されている家族の構成及び人数についてお聞きます。

(1) ご家族は何人ですか。(あなたも含めて全員で)

- ・ 「2人」が最も多く29.4%、次いで「3人」が25.2%、「4人」が21.5%などとなっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「1人」が多く、「4人」が少なくなっています。



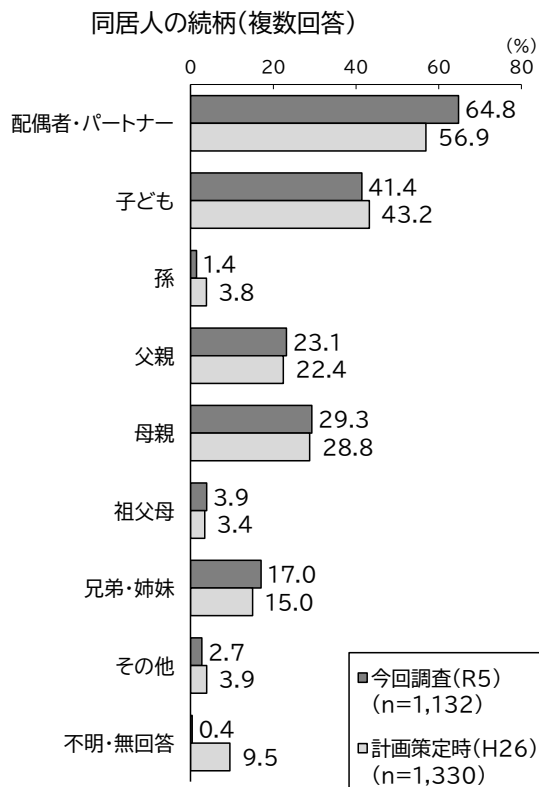
② 同居者の続柄

問3 同居されている家族の構成及び人数についてお聞きます。

(2) あなたは、誰と一緒に住んでいますか。あなたからみた続柄でお答えください。

(あてはまるものすべてに○)

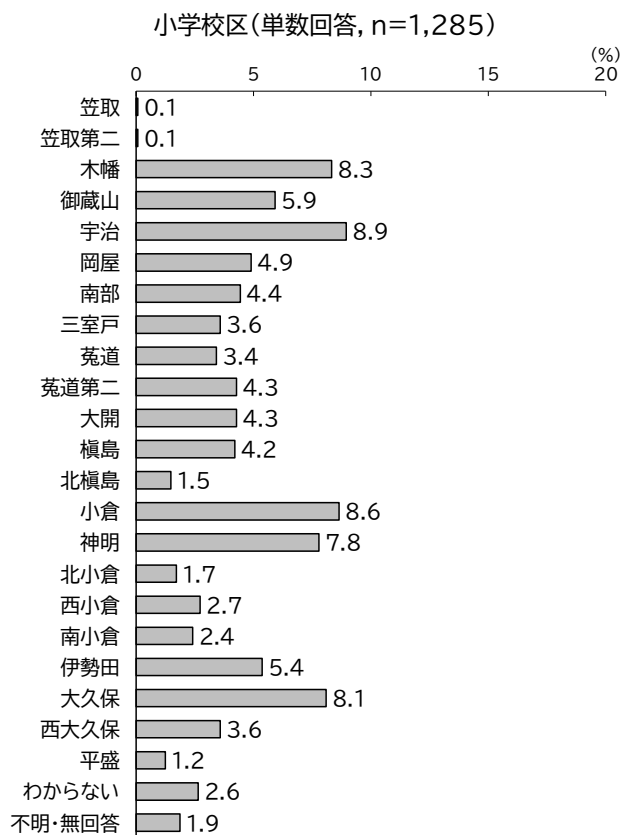
- ・ 「配偶者・パートナー」が最も多く64.8%、次いで「子ども」が41.4%、「母親」が29.3%などとなっています。



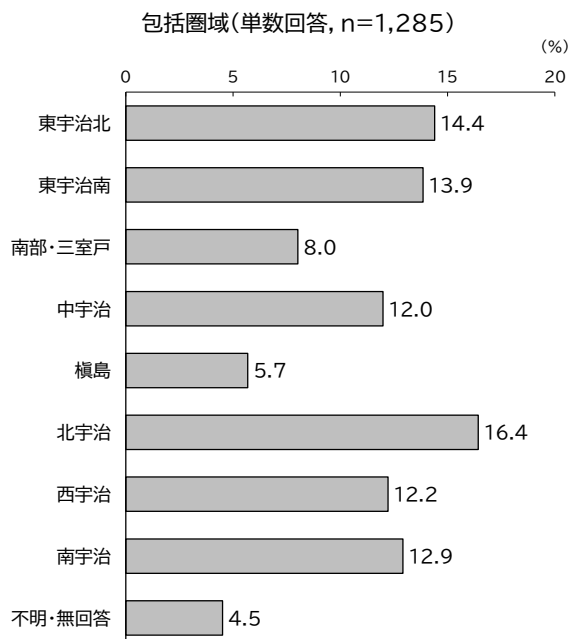
(5) 小学校区

問4 お住まいの小学校区はどちらですか。(1つだけに○)

- ・ 「宇治」が最も多く 8.9%、次いで「小倉」が 8.6%、「木幡」が 8.3%などとなっています。



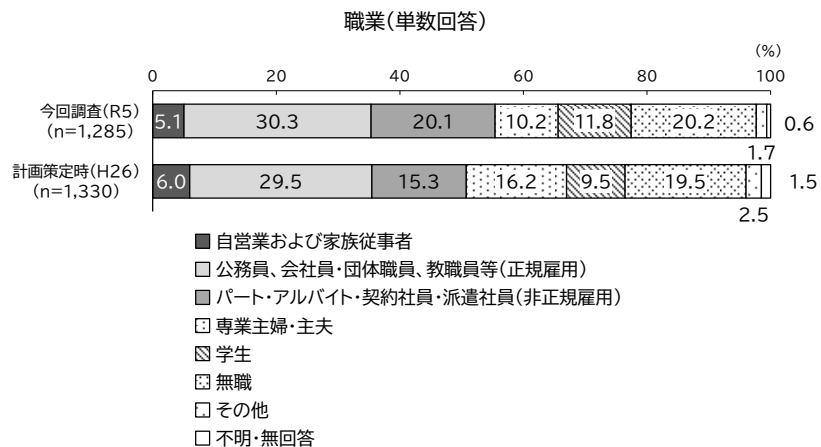
- ・ 包括圏域をみると、「北宇治」が最も多く 16.4%、次いで「東宇治北」が 14.4%、「東宇治南」が 13.9%などとなっています。



(6) 職業

問5 あなたのお仕事は何ですか。(1つだけに○)

- ・ 「公務員、会社員・団体職員、教職員等(正規雇用)」が最も多く 30.3%、次いで「無職」が 20.2%、「パート・アルバイト・契約社員・派遣社員(非正規雇用)」が 20.1%などとなっています。

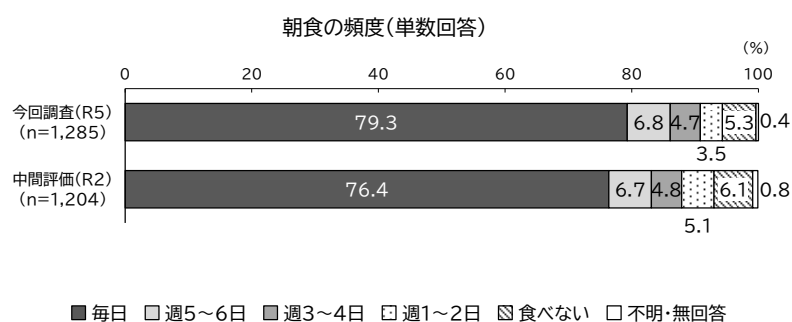


2. 栄養・食生活について

(1) 朝食の頻度

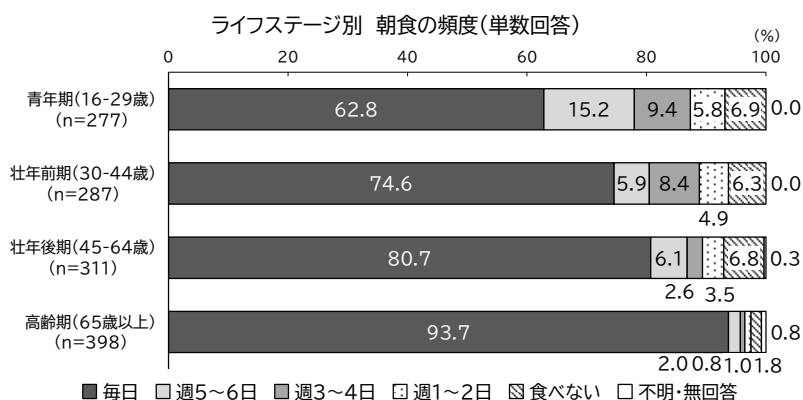
問6 あなたの食事のとりかたについてお聞きます。どれくらいの頻度で朝食を食べますか。
(1つだけに○)

- ・ 「毎日」が最も多く 79.3%、次いで「週5～6日」が6.8%、「食べない」が5.3%などとなっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。



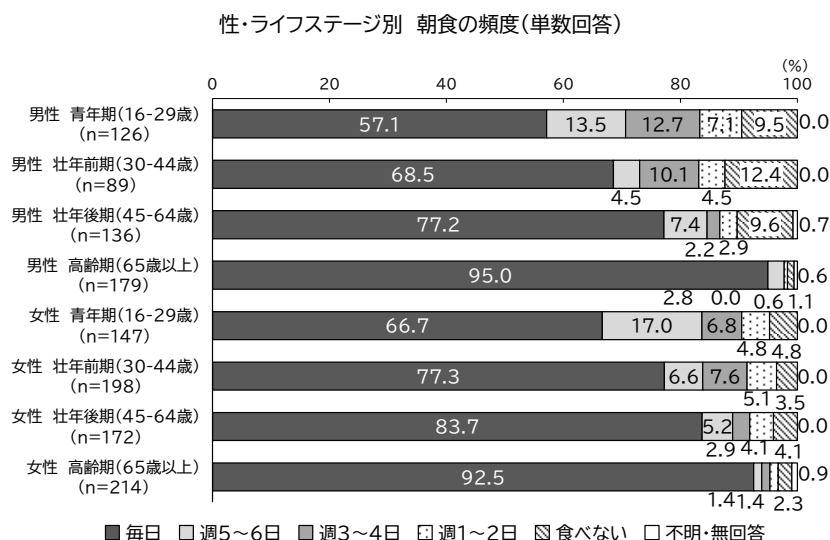
[ライフステージ別]

- ・ ライフステージ別でみると、『青年期(16-29歳)』では「週5～6日」「週3～4日」「週1～2日」が、『高齢期(65歳以上)』では「毎日」が他のライフステージと比べて多くなっています。



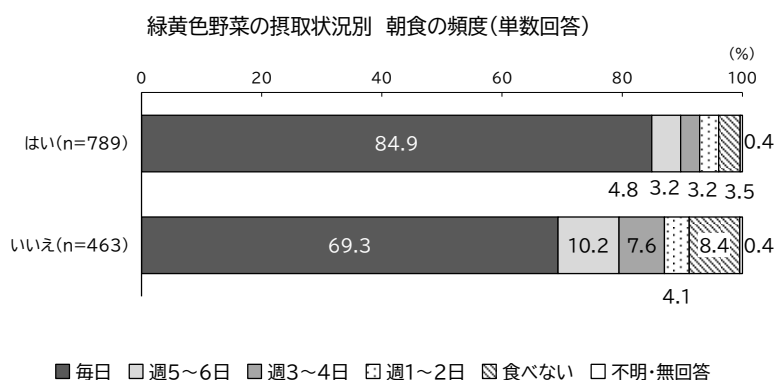
[性・ライフステージ別]

- ・ 性・ライフステージ別でみると、『男性 青年期（16-29歳）』では「週3～4日」「週1～2日」が、『男性 壮年前期（30-44歳）』では「食べない」が、『男性 高齢期（65歳以上）』では「毎日」が、『女性 青年期（16-29歳）』では「週5～6日」が、『女性 高齢期（65歳以上）』では「毎日」が他の性・ライフステージと比べて多くなっています。



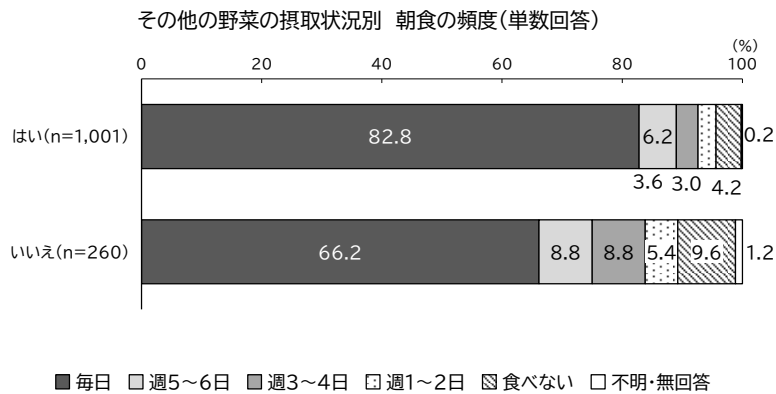
[問 8① 緑黄色野菜の摂取状況（野菜をほぼ毎日食べているか） 別]

- ・ 緑黄色野菜の摂取状況別でみると、『いいえ』では「週5～6日」「週3～4日」「食べない」が『はい』と比べて多くなっています。



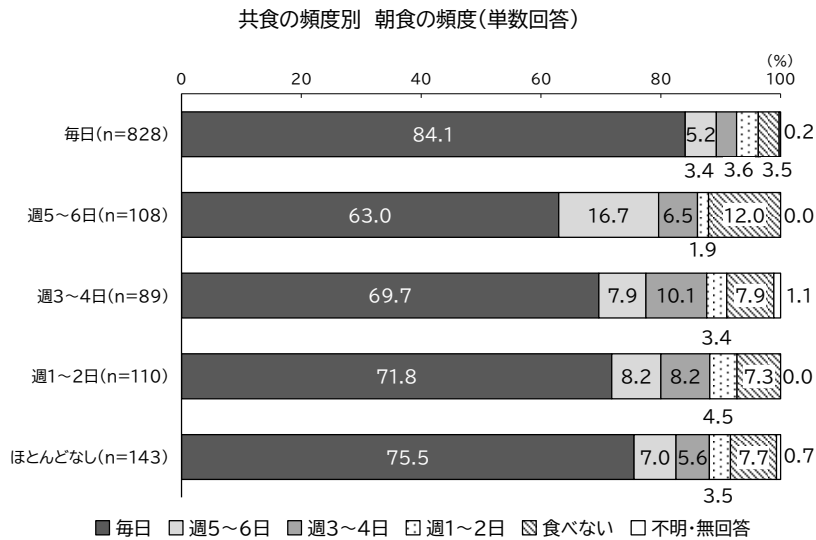
[問 8② その他の野菜の摂取状況（野菜をほぼ毎日食べているか） 別]

- ・ その他の野菜の摂取状況別でみると、『いいえ』では「週3～4日」「食べない」が『はい』と比べて多くなっています。



[問 23 共食の頻度別]

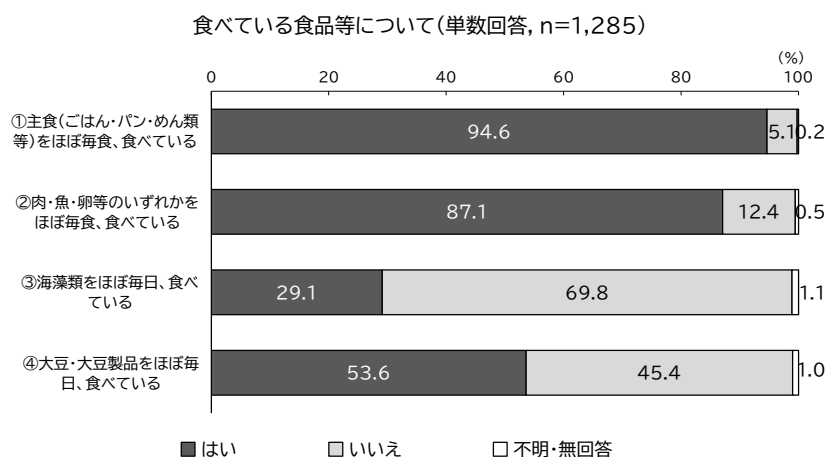
- ・ 共食の頻度別でみると、『毎日』では「毎日」が、『週5～6日』では「週5～6日」「食べない」が、『週3～4日』では「週3～4日」が他と比べて多くなっています。



(2) 食べている食品等について

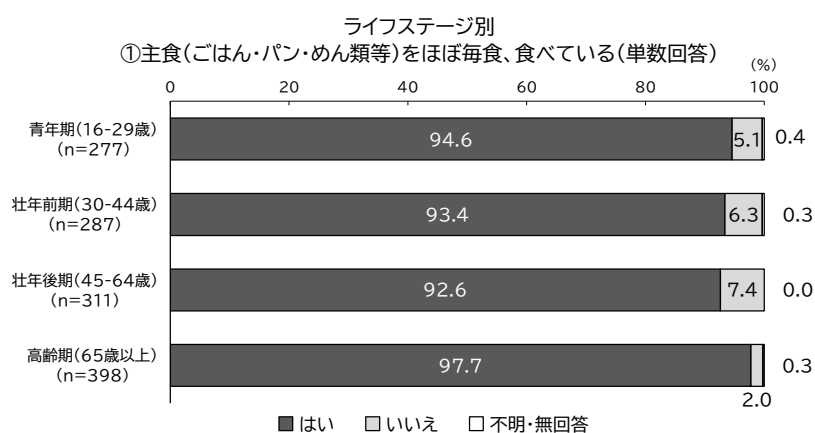
問7 あなたは、次の食品等を食べるようにしていますか。それぞれの項目について、「1. はい」「2. いいえ」のいずれかに○をつけてください。

- ・ 「はい」について、「①主食（ごはん・パン・めん類等）をほぼ毎食、食べている」が最も多く94.6%などとなっています。一方、「③海藻類をほぼ毎日、食べている」が最も少なく29.1%となっています。

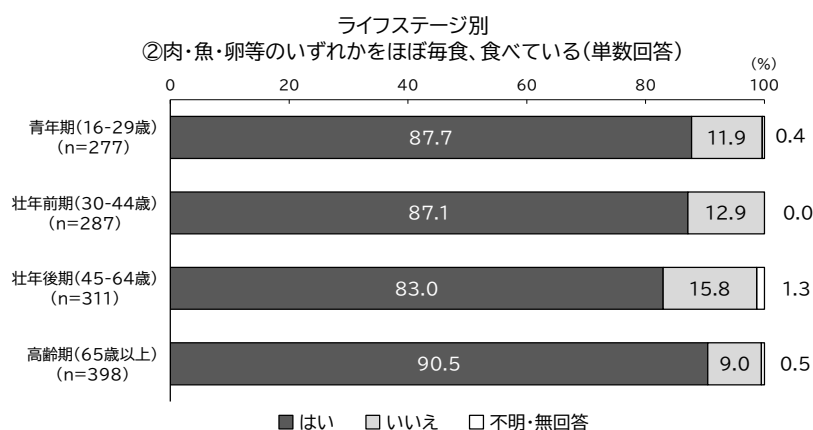


[ライフステージ別]

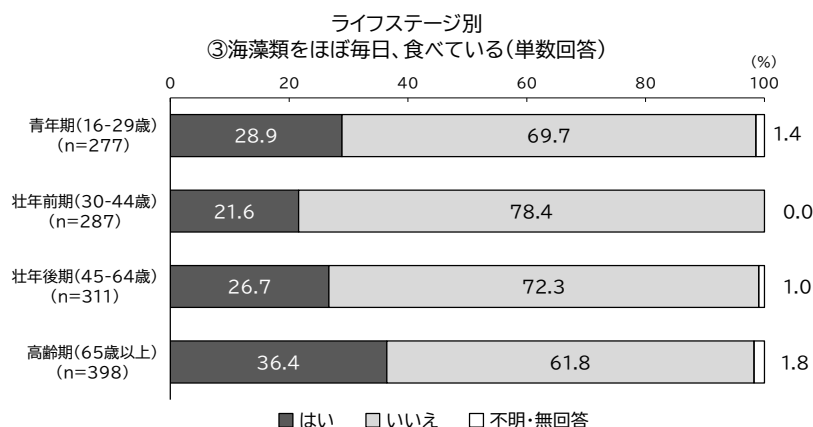
- ・ 「①主食（ごはん・パン・めん類等）をほぼ毎食、食べている」について、ライフステージ別でみると、『壮年後期（45-64歳）』では「いいえ」が他のライフステージと比べて多くなっています。



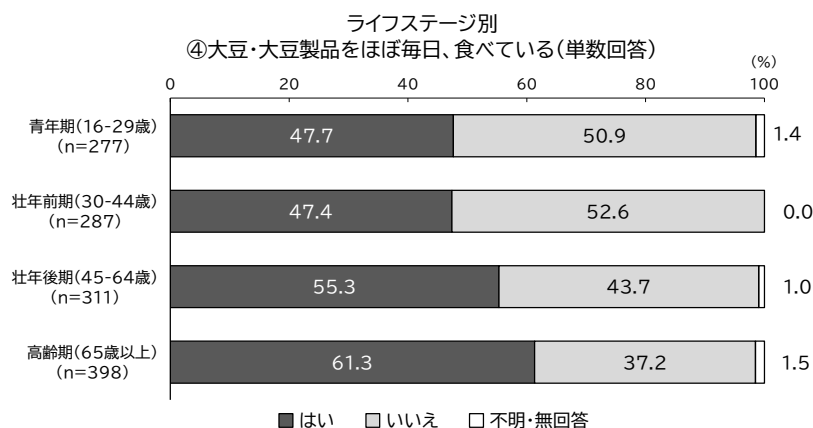
- ・ 「②肉・魚・卵等のいずれかをほぼ毎食、食べている」について、ライフステージ別による有意な差はありません。



- ・ 「③海藻類をほぼ毎日、食べている」について、ライフステージ別でみると、『壮年前期（30-44歳）』では「いいえ」が他のライフステージと比べて多くなっています。



- ・ 「④大豆・大豆製品をほぼ毎日、食べている」について、ライフステージ別でみると、『青年期（16-29歳）』『壮年前期（30-44歳）』では「いいえ」が他のライフステージと比べて多くなっています。

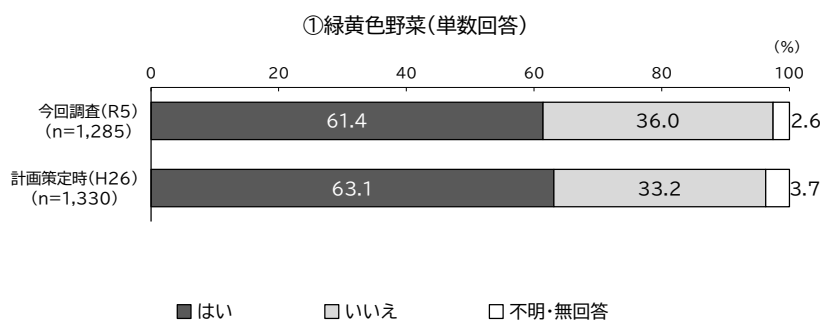


(3) 野菜をほぼ毎日食べているか

問8 あなたは、野菜をほぼ毎日食べていますか。それぞれの項目について、「1. はい」「2. いいえ」のいずれかに○をつけてください。

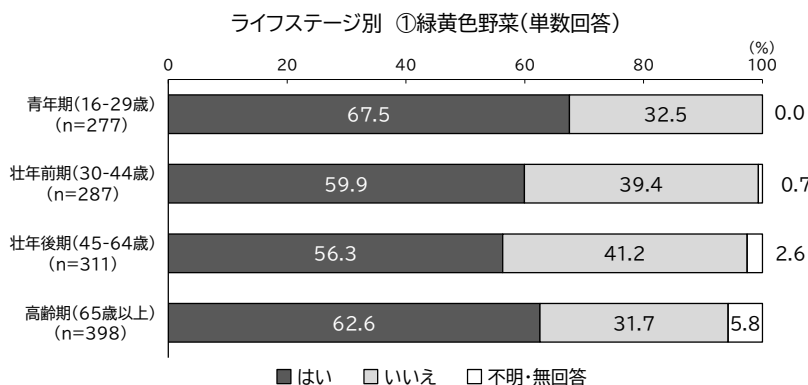
① 緑黄色野菜

- ・ 「はい」が61.4%、「いいえ」が36.0%となっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。



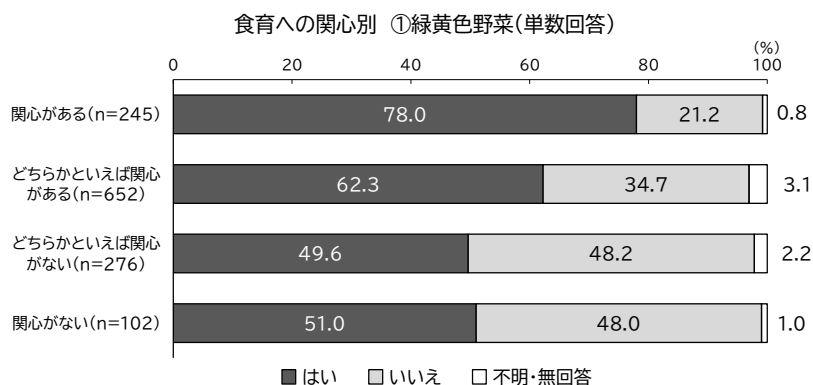
[ライフステージ別]

- ・ ライフステージ別でみると、『壮年後期(45-64歳)』では「いいえ」が他のライフステージと比べて多くなっています。



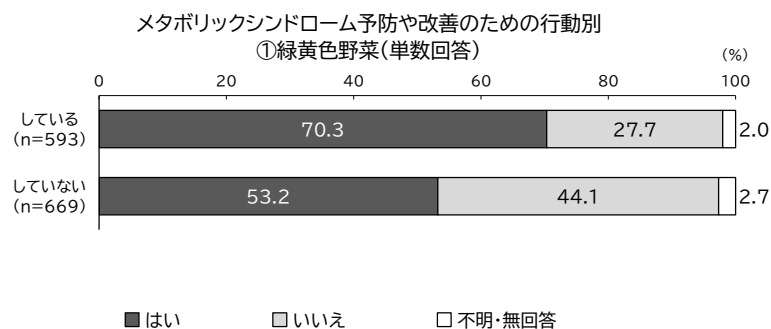
[問17 食育への関心別]

- ・ 食育への関心別でみると、『関心がある』では「はい」が、『どちらかといえば関心がない』『関心がない』では「いいえ」が他と比べて多くなっています。



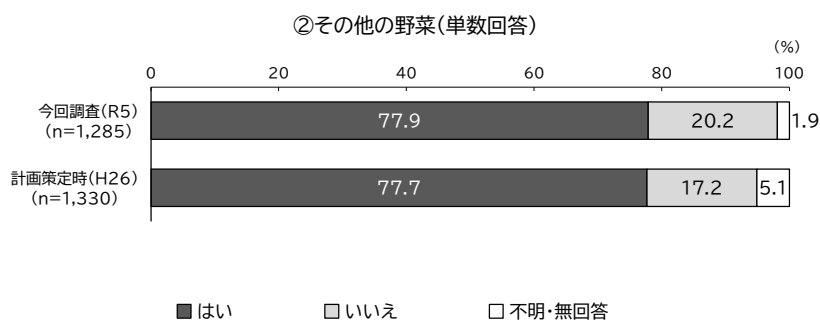
[問 22 メタボリックシンドローム予防や改善のための行動別]

- ・ メタボリックシンドローム予防や改善のための行動別でみると、『していない』では「いいえ」が『している』と比べて多くなっています。



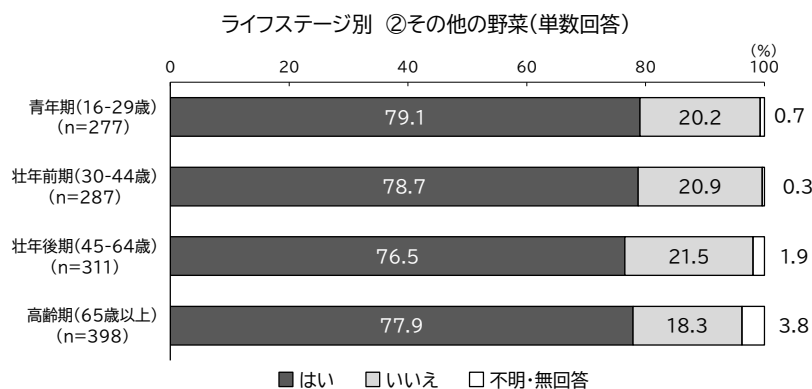
② その他の野菜

- ・ 「はい」が77.9%、「いいえ」が20.2%となっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。



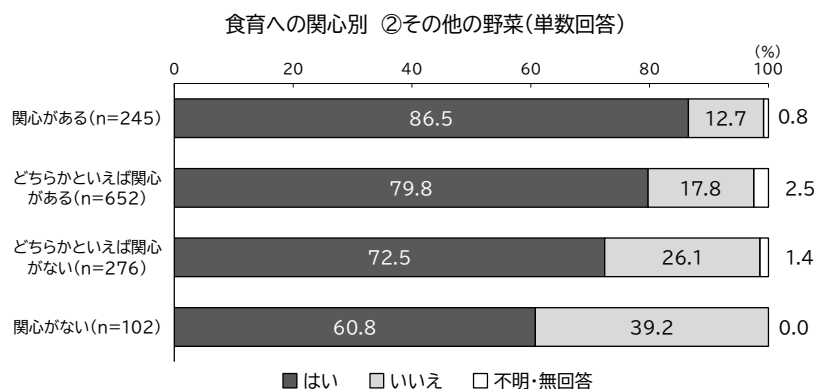
[ライフステージ別]

- ・ ライフステージ別による有意な差はありません。



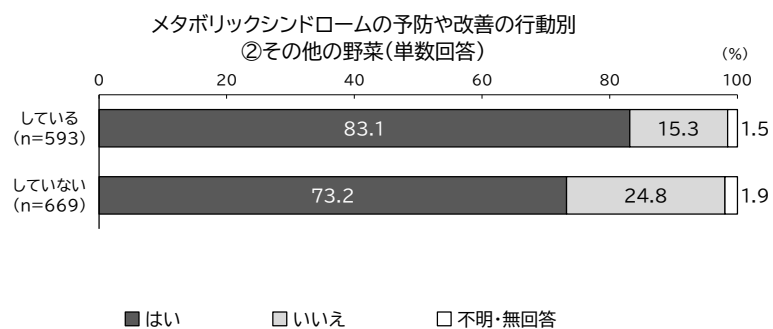
【問 17 食育への関心別】

- ・ 食育への関心別でみると、『どちらかといえば関心がない』『関心がない』では「いいえ」が『関心がある』『どちらかといえば関心がある』と比べて多くなっています。



【問 22 メタボリックシンドローム予防や改善のための行動別】

- ・ メタボリックシンドローム予防や改善のための行動別でみると、『していない』では「いいえ」が『している』と比べて多くなっています。

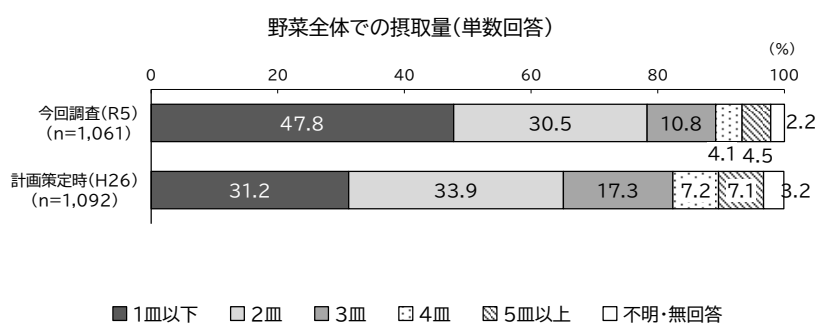


(4) 野菜の摂取量について

問8の①または②で1つでも「1. はい」に○をつけた方にお聞きます。
 問8-1 ふだん野菜を何皿食べていますか。 *片手にのる程度の量を1皿とします。

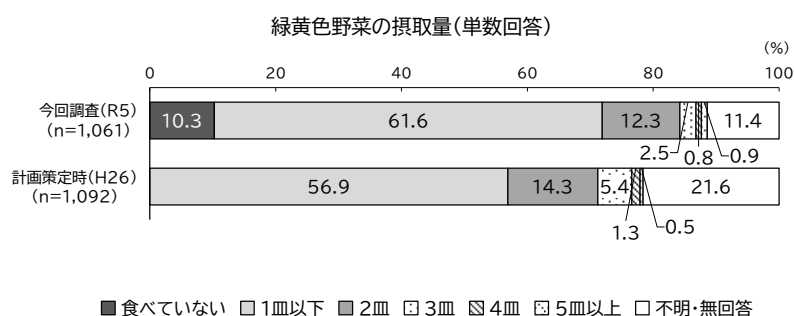
① 野菜全体での摂取量

- ・ 「1皿以下」が最も多く 47.8%、次いで「2皿」が 30.5%、「3皿」が 10.8%などとなっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「1皿以下」が多く、「3皿」「4皿」「5皿以上」が少なくなっています。



② 緑黄色野菜の摂取量

- ・ 「1皿以下」が最も多く 61.6%、次いで「2皿」が 12.3%、「食べていない」が 10.3%などとなっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「3皿」が少なくなっています。



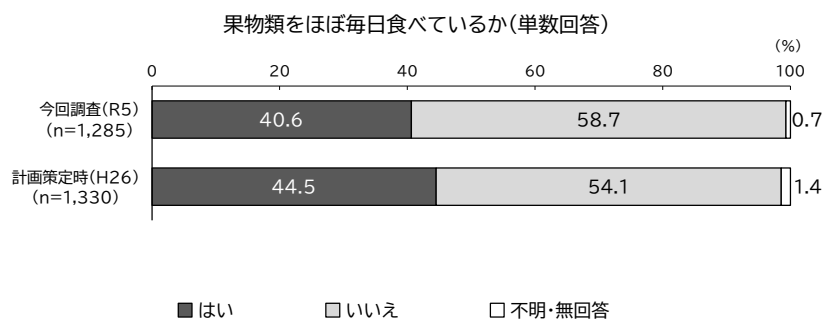
※ 「食べていない」は今回調査(R5)のみの項目

(5) 果物類について

① 果物類をほぼ毎日食べているか

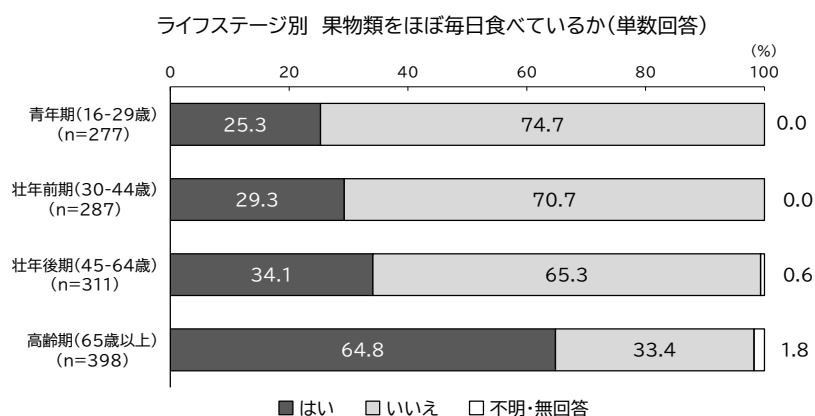
問9 あなたは、果物類をほぼ毎日食べていますか。

- ・ 「はい」が40.6%、「いいえ」が58.7%となっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「はい」が少なく、「いいえ」が多くなっています。



[ライフステージ別]

- ・ ライフステージ別でみると、『高齢期（65歳以上）』では「はい」が他のライフステージと比べて多くなっています。



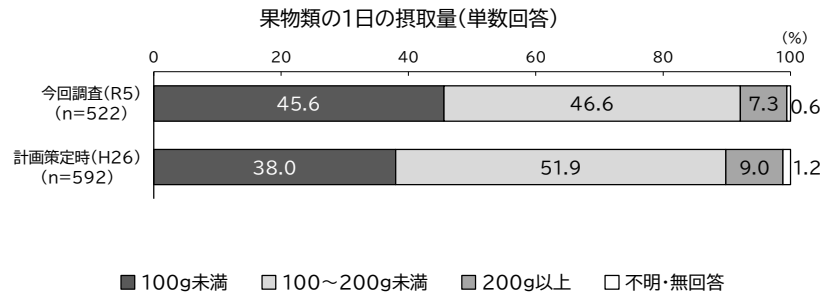
② 果物類の1日の摂取量

問9で「1. はい」に○をつけた方にお聞きします。

問9-1 果物類*を1日どのくらい食べますか。(1つだけに○)

*みかん1個、かき1個、りんご1/2個程度を100gとします。

- ・ 「100～200g 未満」が46.6%と最も多く、次いで「100g 未満」が45.6%、「200g 以上」が7.3%となっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「100g 未満」が多くなっています。

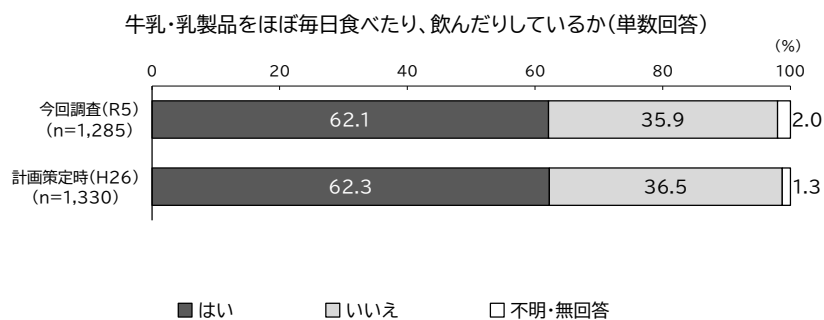


(6) 牛乳・乳製品について

① 牛乳・乳製品をほぼ毎日食べたり、飲んだりしているか

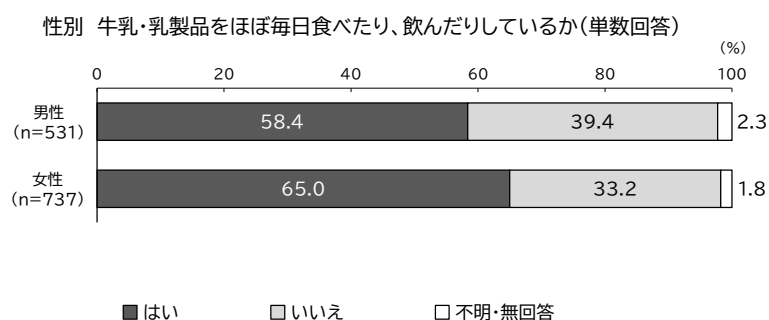
問 10 あなたは、牛乳・乳製品をほぼ毎日食べたり、飲んだりしていますか。

- ・ 「はい」が62.1%、「いいえ」が35.9%となっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。



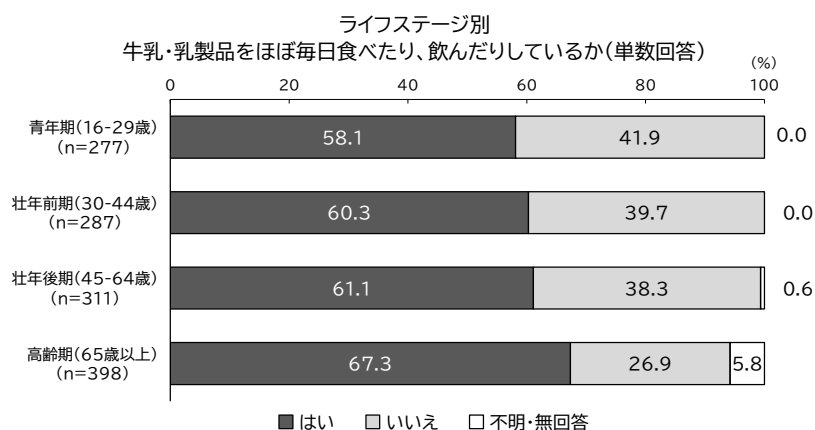
[性別]

- ・ 性別でみると、『女性』では「はい」が『男性』と比べて多くなっています。



[ライフステージ別]

- ・ ライフステージ別でみると、『青年期（16-29歳）』では「いいえ」が、『高齢期（65歳以上）』では「はい」が他のライフステージと比べて多くなっています。



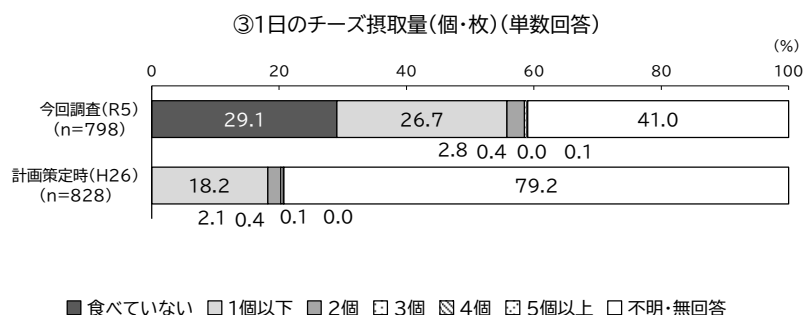
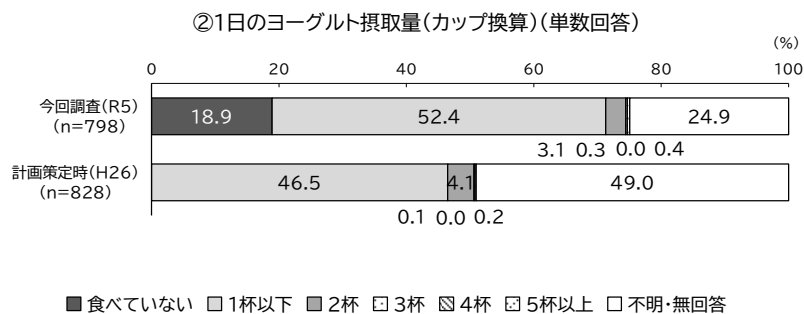
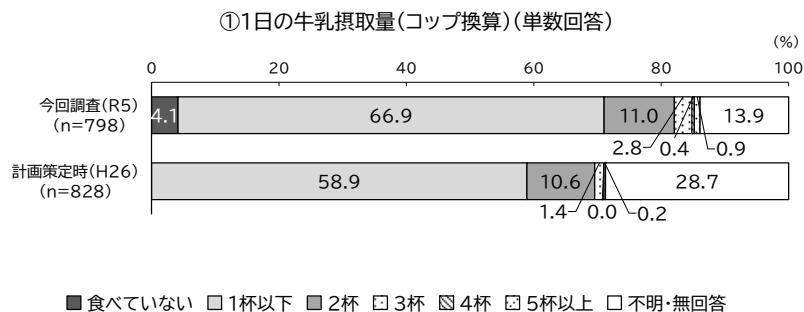
② 牛乳・乳製品の1日の摂取量

問10で「1. はい」に○をつけた方にお聞きます。

問10-1 牛乳・乳製品を1日どのくらい食べたり、飲んだりしますか。

(それぞれの項目に数字を記入)

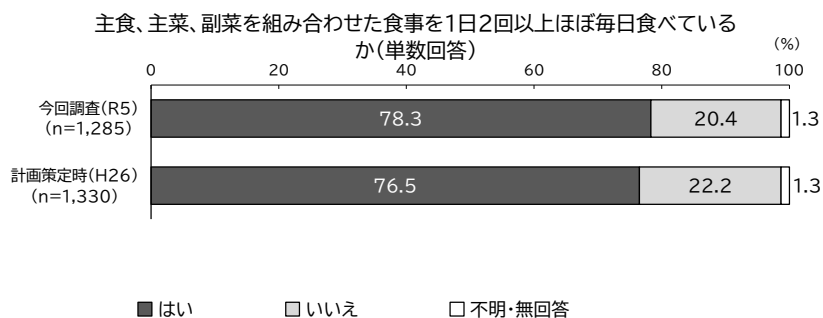
- ・「①1日の牛乳摂取量(コップ換算)」について、「1杯以下」が66.9%と最も多く、次いで「2杯」が11.0%、「食べていない」が4.1%などとなっています。前回調査との比較による有意な差はありません。
- ・「②1日のヨーグルト摂取量(カップ換算)」について、「1杯以下」が最も多く52.4%、次いで「食べていない」が18.9%、「2杯」が3.1%などとなっています。前回調査と比較すると、「2杯」が少なくなっています
- ・「③1日のチーズ摂取量(個・枚)」について、「食べていない」が最も多く29.1%、次いで「1個以下」が26.7%、「2個」が2.8%などとなっています。前回調査との比較による有意な差はありません。



(7) 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べているか

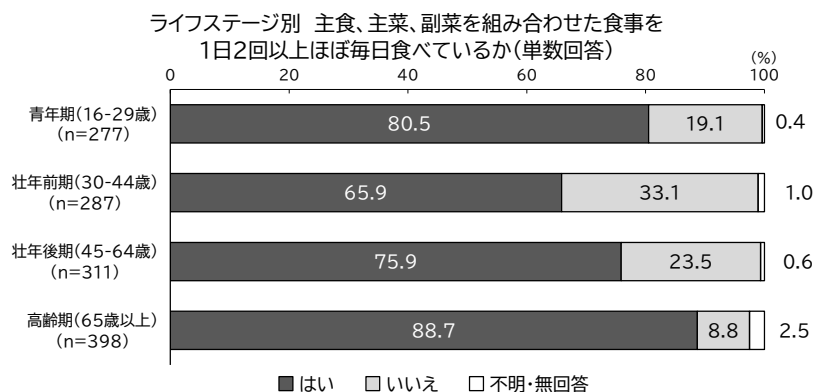
問 11 あなたは、主食（ごはん・パン・めん類等）、主菜（肉・魚・卵・とうふ等）、副菜（野菜）を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べていますか。

- ・ 「はい」が78.3%、「いいえ」が20.4%となっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。



[ライフステージ別]

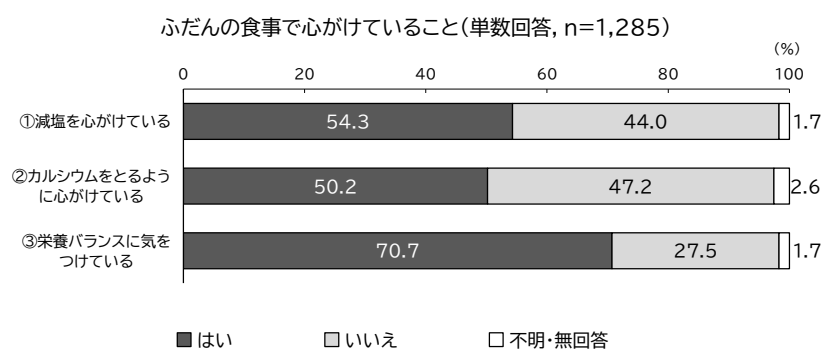
- ・ ライフステージ別でみると、『壮年前期（30-44歳）』では「いいえ」が、『高齢期（65歳以上）』では「はい」が他のライフステージと比べて多くなっています。



(8) ふだんの食事で心がけていること

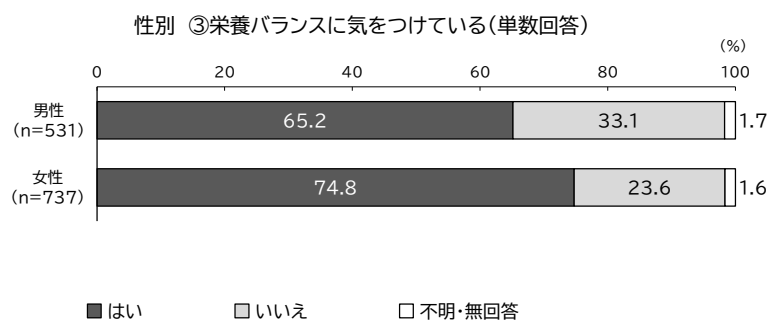
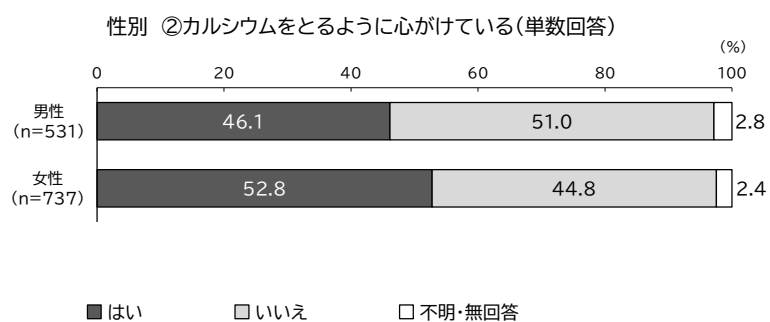
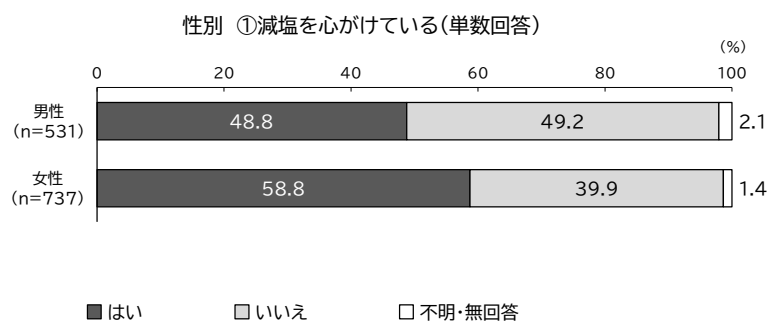
問 12 あなたがふだんの食事について心がけていることについてお聞きます。それぞれの項目について、「1. はい」「2. いいえ」のいずれかに○をつけてください。

- ・ 「①減塩を心がけている」について、「はい」が54.3%、「いいえ」が44.0%となっています。
- ・ 「②カルシウムをとるように心がけている」について、「はい」が50.2%、「いいえ」が47.2%となっています。
- ・ 「③栄養バランスに気をつけている」について、「はい」が70.7%、「いいえ」が27.5%となっています。



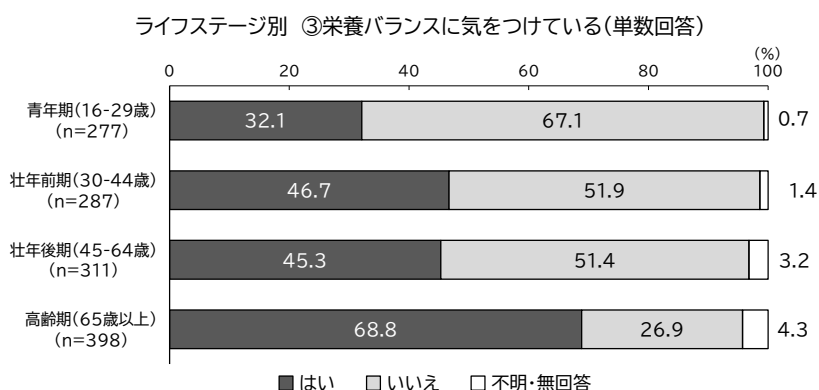
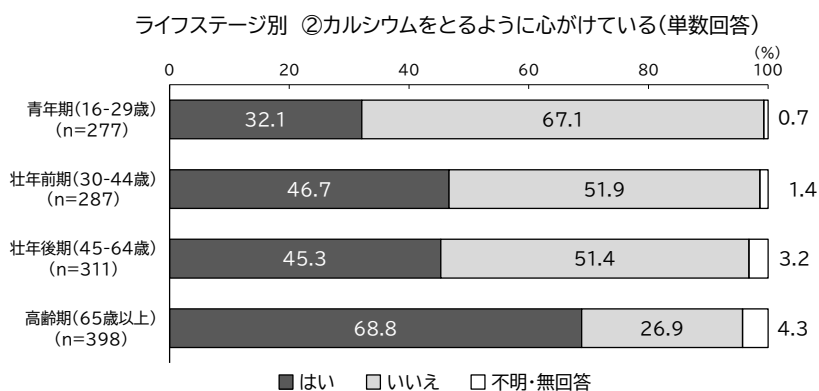
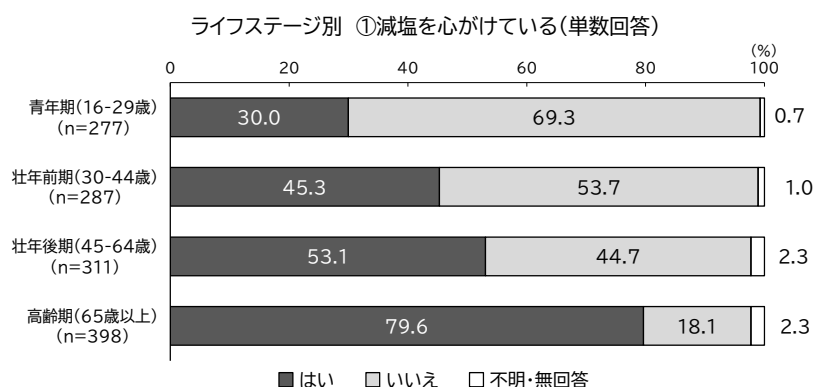
[性別]

- ・ 「①減塩を心がけている」「②カルシウムをとるように心がけている」「③栄養バランスに気をつけている」について、性別でみると、『男性』では「いいえ」が『女性』と比べて多くなっています。



[ライフステージ別]

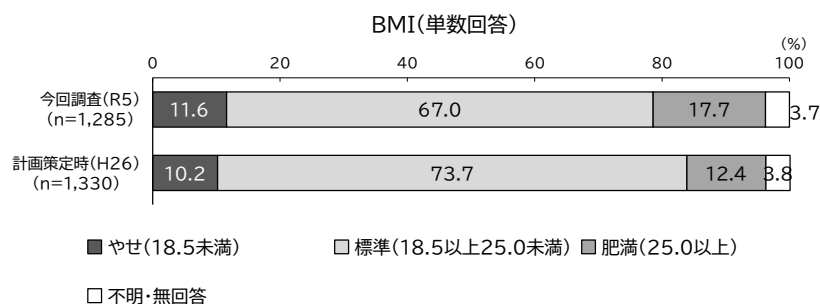
- ・ 「①減塩を心がけている」について、ライフステージ別でみると、『青年期（16-29歳）』『壮年前期（30-44歳）』では「いいえ」が、『高齢期（65歳以上）』では「はい」が他のライフステージと比べて多くなっています。
- ・ 「②カルシウムをとるように心がけている」について、ライフステージ別でみると、『青年期（16-29歳）』では「いいえ」が、『高齢期（65歳以上）』では「はい」が他のライフステージと比べて多くなっています。
- ・ 「③栄養バランスに気をつけている」について、ライフステージ別でみると、『青年期（16-29歳）』では「いいえ」が、『高齢期（65歳以上）』では「はい」が他のライフステージと比べて多くなっています。



(9) BMI

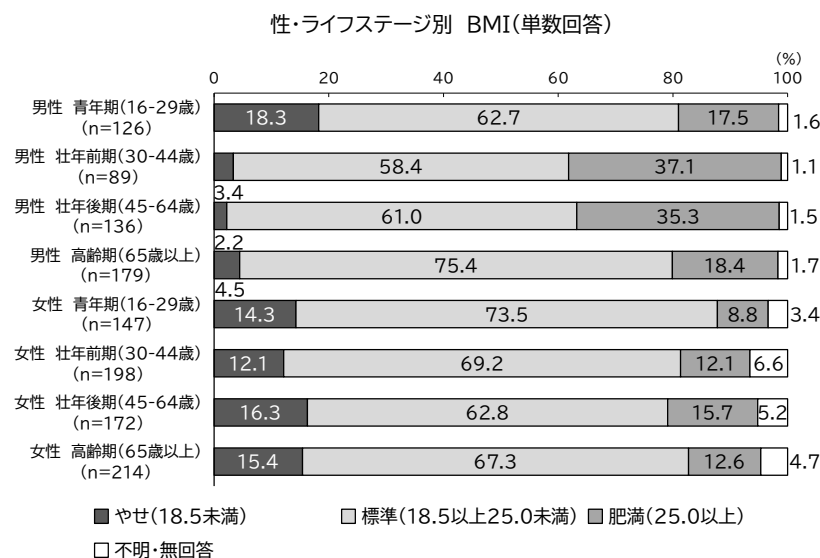
問 13 あなたの身長と体重についてお聞きます。

- ・ 「やせ (18.5 未満)」が 11.6%、「標準 (18.5 以上 25.0 未満)」が 67.0%、「肥満 (25.0 以上)」が 17.7%となっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「標準 (18.5 以上 25.0 未満)」が少なく、「肥満 (25.0 以上)」が多くなっています。



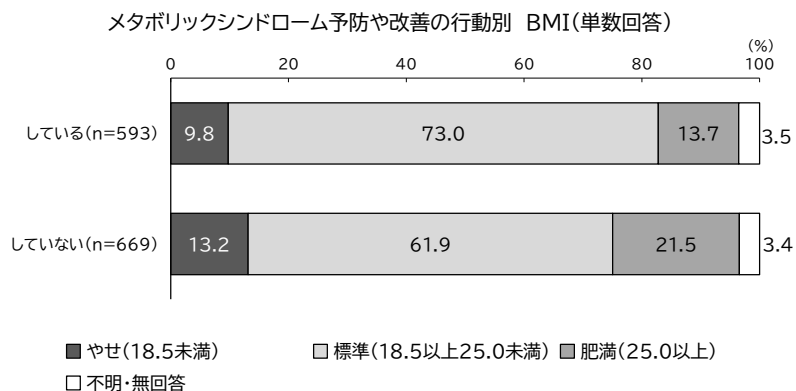
[性・ライフステージ別]

- ・ 性・ライフステージ別でみると、『男性 青年期 (16-29 歳)』『女性 壮年後期 (45-64 歳)』『女性 高齢期 (65 歳以上)』では「やせ (18.5 未満)」が、『男性 高齢期 (65 歳以上)』では「標準 (18.5 以上 25.0 未満)」が、『男性 壮年前期 (30-44 歳)』『男性 壮年後期 (45-64 歳)』では「肥満 (25.0 以上)」が他の性・ライフステージと比べて多くなっています。



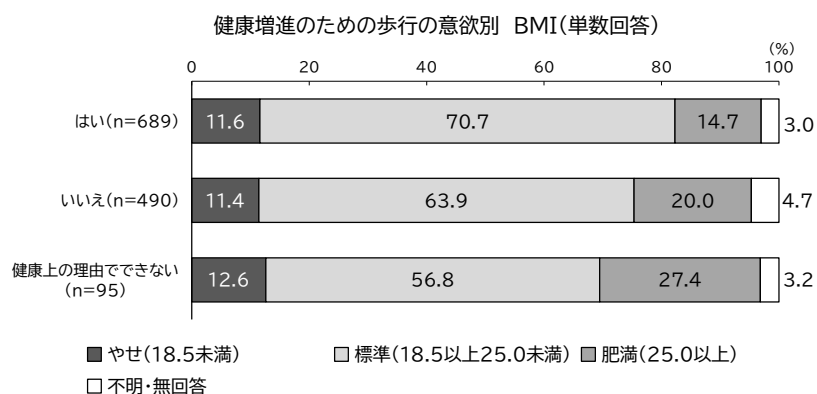
[問 22 メタボリックシンドローム予防や改善の行動別]

- ・ メタボリックシンドローム予防や改善の行動別でみると、『していない』では「肥満（25.0 以上）」が『している』と比べて多くなっています。



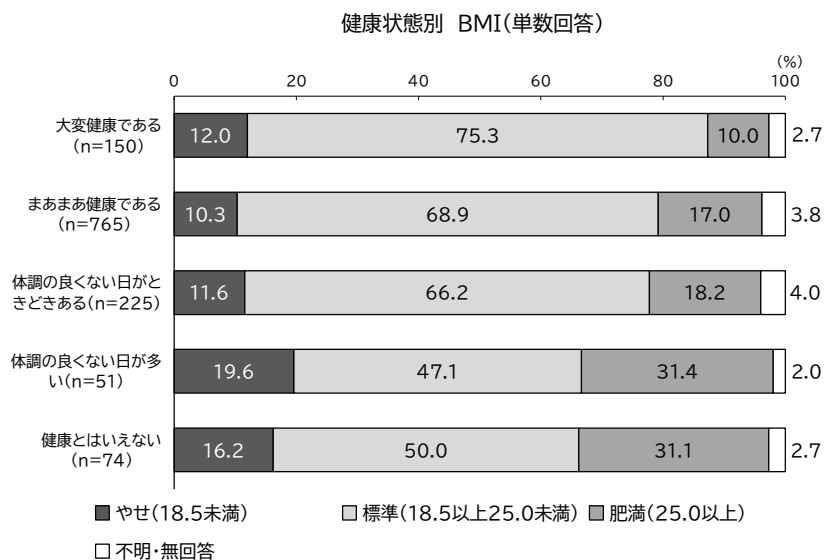
[問 34 健康増進のための歩行の意欲（健康増進のために歩行の意欲があるか）別]

- ・ 健康増進のための歩行の意欲別でみると、『はい』では「標準（18.5 以上 25.0 未満）」が『いいえ』と比べて多くなっています。



[問 56 健康状態別]

- ・ 健康状態別でみると、『大変健康である』では「標準（18.5 以上 25.0 未満）」が、『体調の良くない日が多い』『健康とはいえない』では「肥満（25.0 以上）」が他と比べて多くなっています。



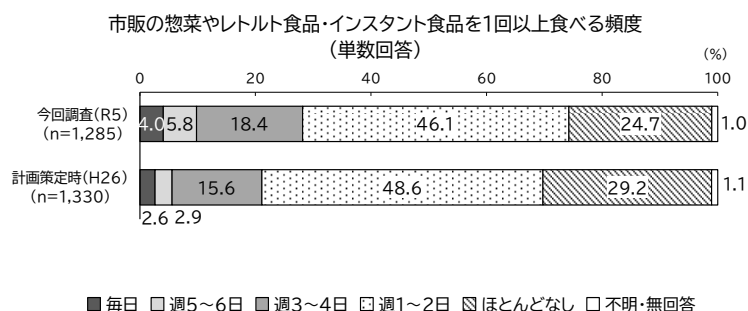
(10) 市販の惣菜やレトルト食品、外食の利用状況について

① 市販の惣菜やレトルト食品・インスタント食品を1回以上食べる頻度

問 14 市販の惣菜やレトルト食品、外食の利用状況についてお聞きます。

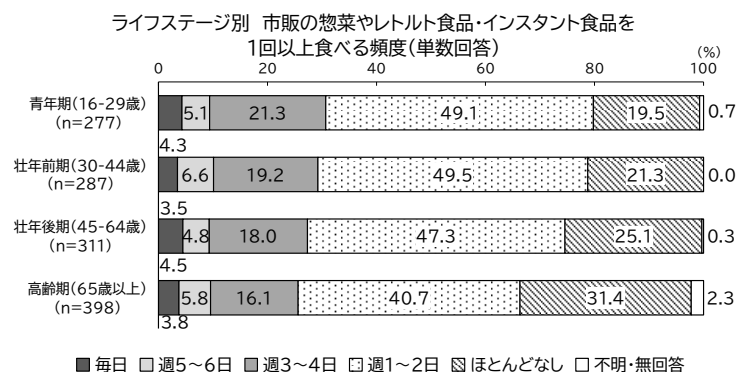
(1) あなたは、家で、市販の惣菜やレトルト食品・インスタント食品を1回以上食べる日が週何日ありますか。(1つだけに○)

- ・ 「週1～2日」が最も多く46.1%、次いで「ほとんどなし」が24.7%、「週3～4日」が18.4%などとなっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「毎日」「週5～6日」が多く、「ほとんどなし」が少なくなっています。



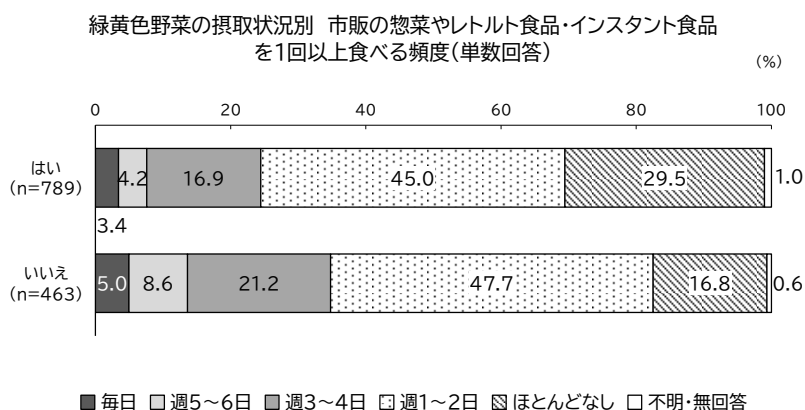
[ライフステージ別]

- ・ ライフステージ別による有意な差はありません。



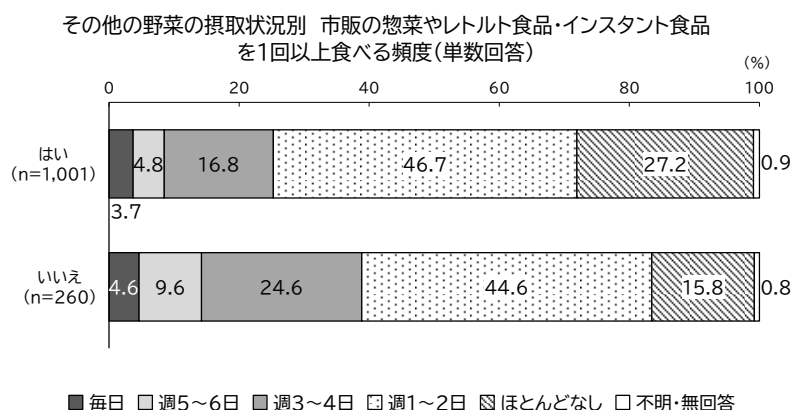
〔問 8① 緑黄色野菜の摂取状況（野菜をほぼ毎日食べているか） 別〕

- ・ 緑黄色野菜の摂取状況別でみると、『はい』では『いいえ』と比べて「ほとんどなし」が、『いいえ』では『はい』と比べて「週5～6日」が多くなっています。



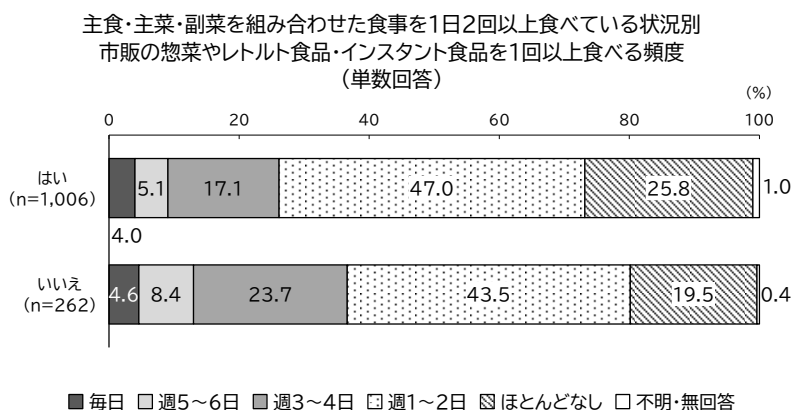
〔問 8② その他の野菜の摂取状況（野菜をほぼ毎日食べているか） 別〕

- ・ その他の野菜の摂取状況別でみると、『はい』では『いいえ』と比べて「ほとんどなし」が、『いいえ』では『はい』と比べて「週5～6日」「週3～4日」が多くなっています。



〔問 11 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている状況別〕

- ・ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている状況別でみると、『はい』では『いいえ』と比べて「ほとんどなし」が、『いいえ』では『はい』と比べて「週5～6日」「週3～4日」が多くなっています。

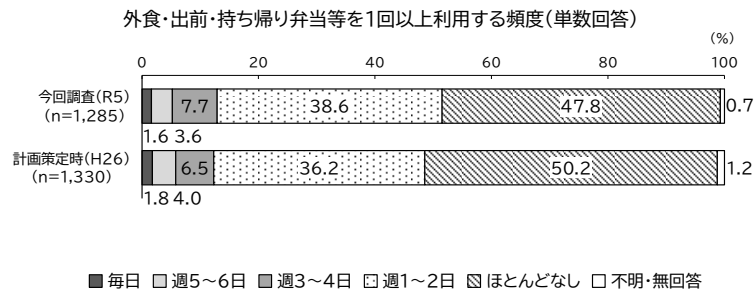


② 外食・出前・持ち帰り弁当等を1回以上利用する頻度

問 14 市販の惣菜やレトルト食品、外食の利用状況についてお聞きます。

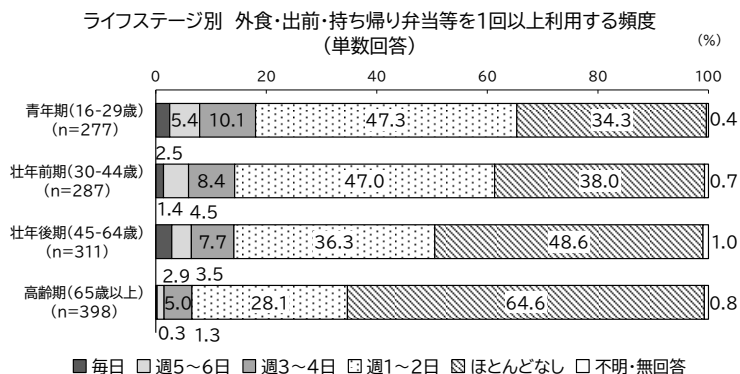
(2) あなたは、外食・出前・持ち帰り弁当等を1回以上利用する日が週何日ありますか。(1つだけに○)

- ・ 「ほとんどなし」が最も多く47.8%、次いで「週1～2日」が38.6%、「週3～4日」が7.7%などとなっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。



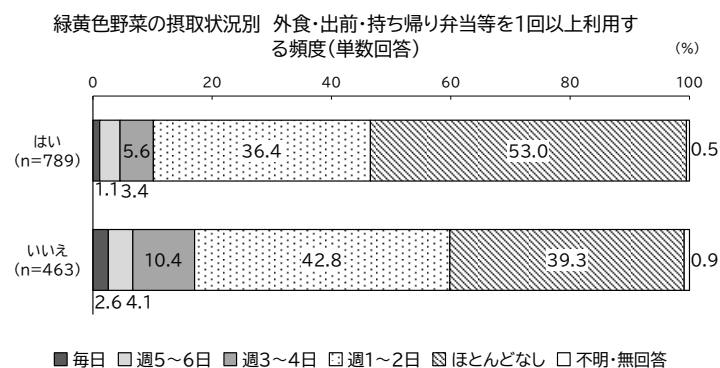
[ライフステージ別]

- ・ ライフステージ別でみると、『青年期(16-29歳)』では「週5～6日」、『青年期(16-29歳)』では「週1～2日」、『壮年後期(45-64歳)』では「毎日」、『高齢期(65歳以上)』では「ほとんどなし」が他のライフステージと比べて多くなっています。



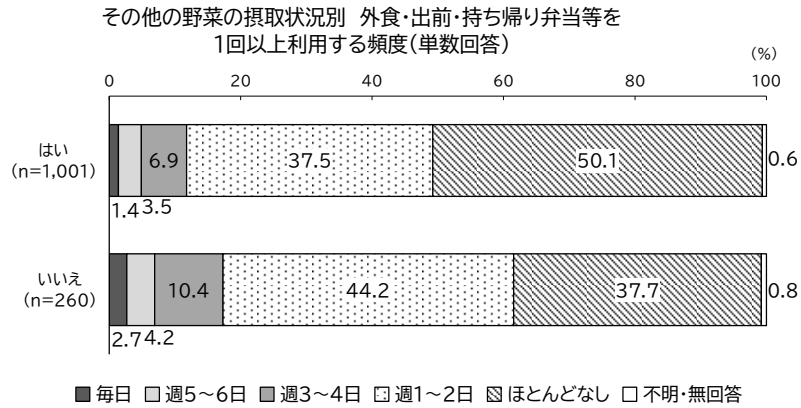
[問 8① 緑黄色野菜の摂取状況(野菜をほぼ毎日食べているか) 別]

- ・ 緑黄色野菜の摂取状況別でみると、『はい』では『いいえ』と比べて「ほとんどなし」が、『いいえ』では『はい』と比べて「週3～4日」「週1～2日」が他と比べて多くなっています。



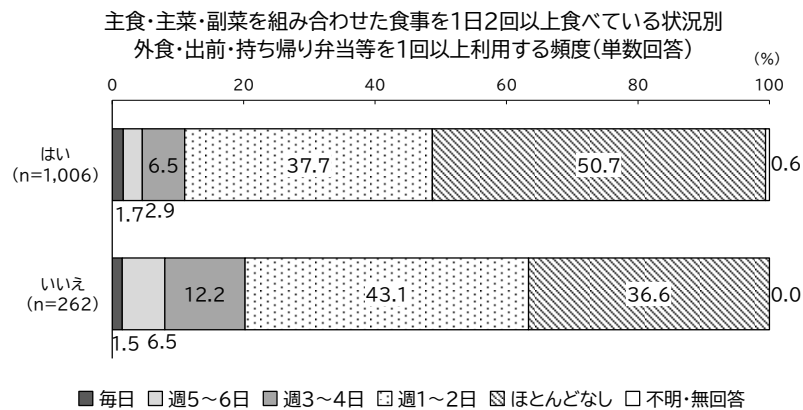
【問 8② その他の野菜の摂取状況（野菜をほぼ毎日食べているか） 別】

- ・ その他の野菜の摂取状況別でみると、『はい』では『いいえ』と比べて「ほとんどなし」が、『いいえ』では『はい』と比べて「週 1～2 日」が多くなっています。



【問 11 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を 1 日 2 回以上食べている状況別】

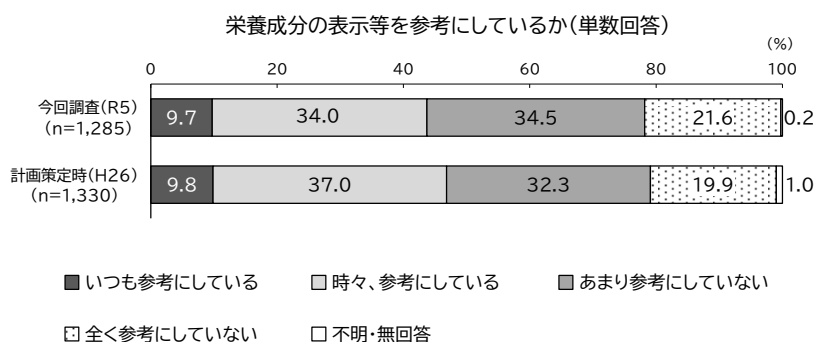
- ・ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を 1 日 2 回以上食べている状況別でみると、『はい』では『いいえ』と比べて「ほとんどなし」が、『いいえ』では『はい』と比べて「週 5～6 日」「週 3～4 日」が多くなっています。



(11) 栄養成分の表示等を参考にしているか

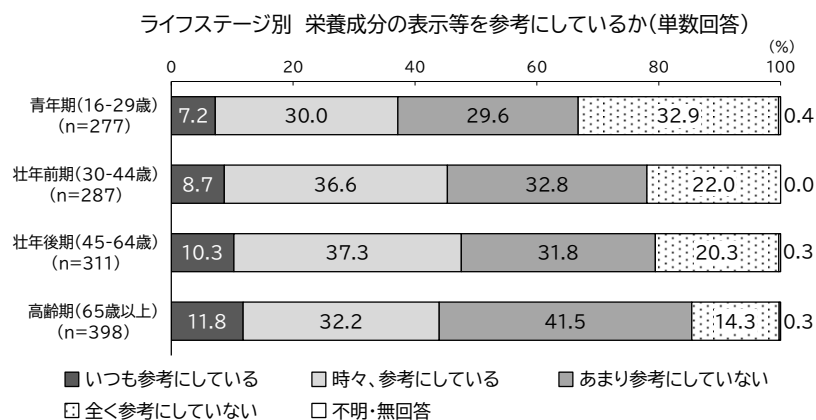
問 15 あなたは、ふだん食品を購入する時や外食をする時に、栄養成分の表示等を参考にしていますか。(1つだけに○)

- ・ 「あまり参考にしていない」が最も多く 34.5%、次いで「時々、参考にしている」が 34.0%、「全く参考にしていない」が 21.6%などとなっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。



[ライフステージ別]

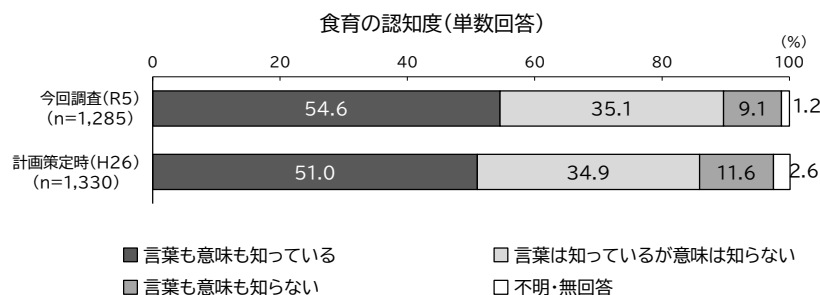
- ・ ライフステージ別でみると、『青年期（16-29歳）』では「全く参考にしていない」が、『高齢期（65歳以上）』では「あまり参考にしていない」が他のライフステージと比べて多くなっています。



(12) 食育の認知度

問 16 あなたは、「食育」という言葉を知っていますか。(1つだけに○)

- ・ 「言葉も意味も知っている」が最も多く 54.6%、次いで「言葉は知っているが意味は知らない」が 35.1%、「言葉も意味も知らない」が 9.1%となっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。

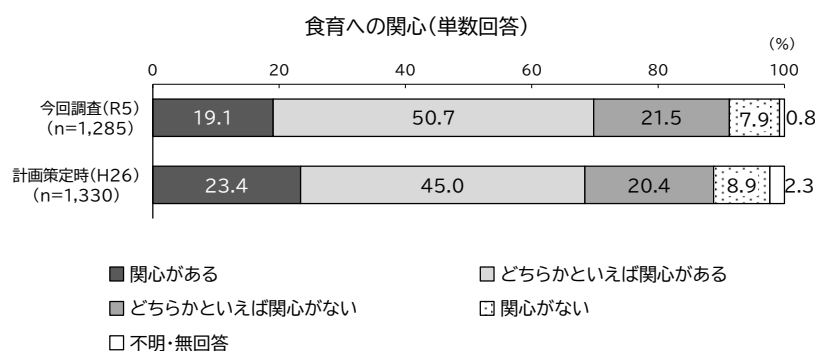


(13) 食育への関心について

① 食育への関心

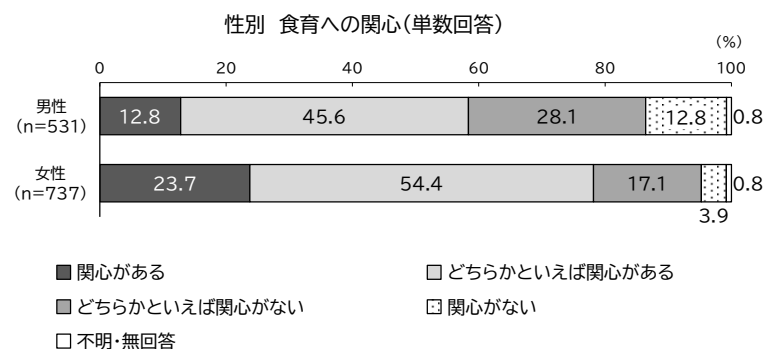
問 17 あなたは、「食育」に関心がありますか。(1つだけに○)

- ・ 「どちらかといえば関心がある」が最も多く 50.7%、次いで「どちらかといえば関心がない」が 21.5%、「関心がある」が 19.1%などとなっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「関心がある」が少なく、「どちらかといえば関心がある」が多くなっています。



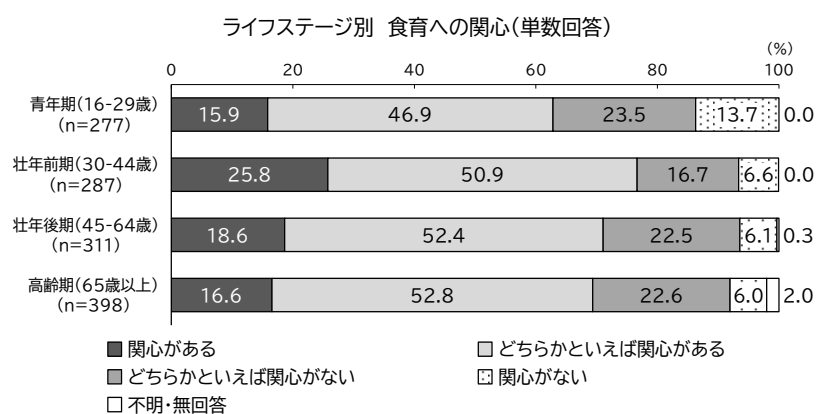
[性別]

- ・ 性別でみると、『男性』では「どちらかといえば関心がない」「関心がない」が『女性』と比べて多くなっています。



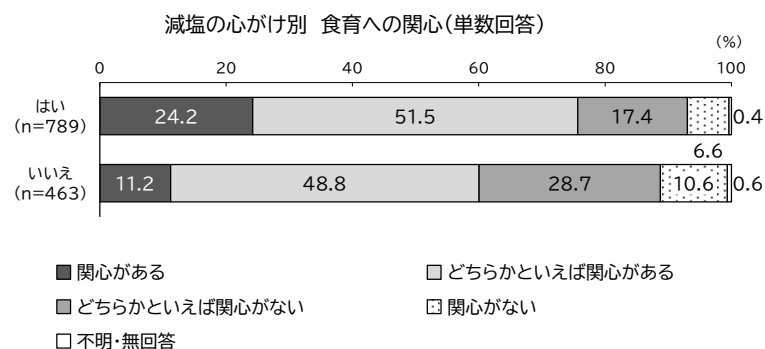
[ライフステージ別]

- ・ ライフステージ別でみると、『青年期（16-29 歳）』では「関心がない」が、『壮年前期（30-44 歳）』では「関心がある」が他のライフステージと比べて多くなっています。



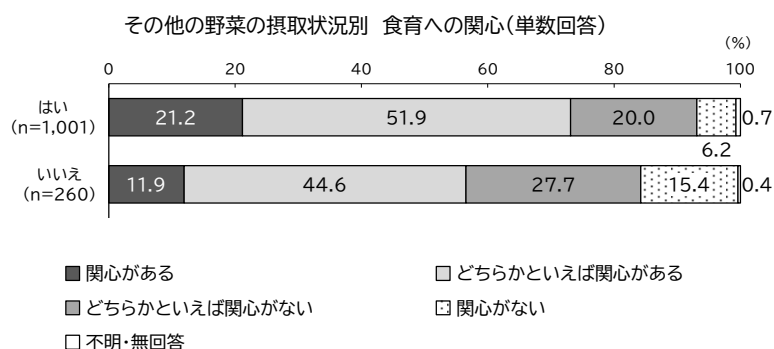
〔問 8① 緑黄色野菜の摂取状況（野菜をほぼ毎日食べているか） 別〕

- ・ 緑黄色野菜の摂取状況別でみると、『いいえ』では「どちらかといえば関心がない」「関心がない」が『はい』と比べて多くなっています。



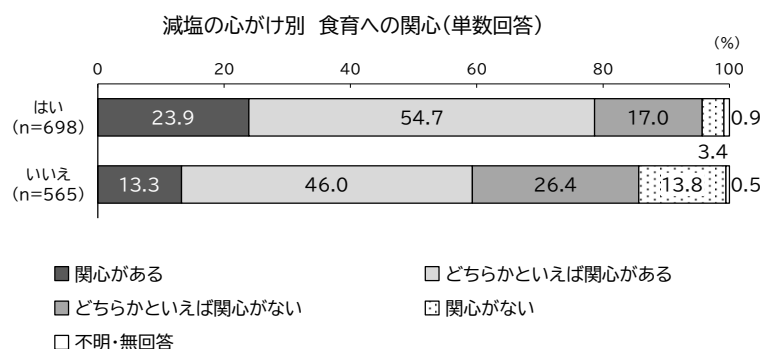
〔問 8② その他の野菜の摂取状況（野菜をほぼ毎日食べているか） 別〕

- ・ その他の野菜の摂取状況別でみると、『いいえ』では「どちらかといえば関心がない」「関心がない」が『はい』と比べて多くなっています。



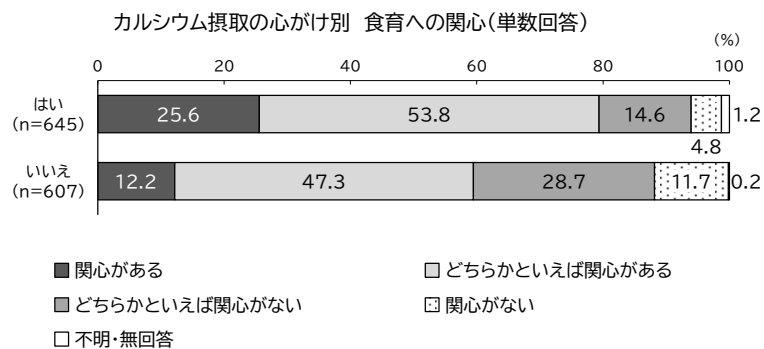
〔問 12① 減塩の心がけ別〕

- ・ 減塩の心がけ別でみると、『いいえ』では「どちらかといえば関心がない」「関心がない」が『はい』と比べて多くなっています。



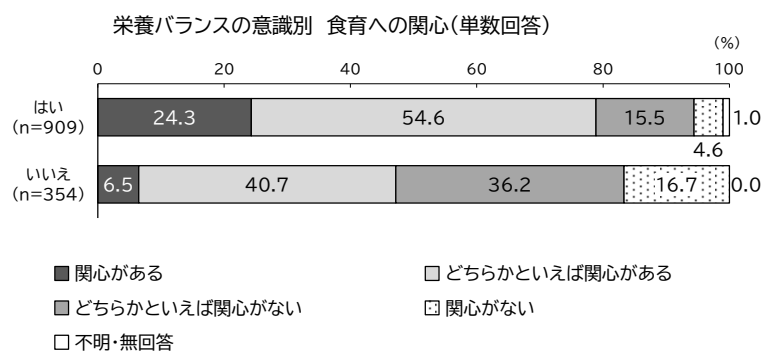
[問 12② カルシウム摂取の心がけ別]

- ・ カルシウム摂取の心がけ別でみると、『いいえ』では「どちらかといえば関心がない」「関心がない」が『はい』と比べて多くなっています。



[問 12③ 栄養バランスの意識別]

- ・ 栄養バランスの意識別でみると、『いいえ』では「どちらかといえば関心がない」「関心がない」が『はい』と比べて多くなっています。

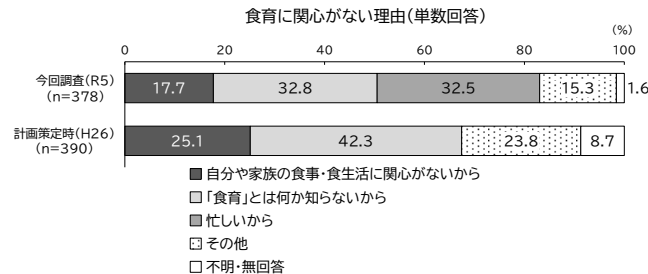


② 食育に関心がない理由

問 17 で「3. どちらかといえば関心がない」または「4. 関心がない」に○をつけた方にお聞きします。

問 17-1 あなたが、「食育」に関心がない理由は何ですか。（1つだけに○）

- ・ 「「食育」とは何か知らないから」が最も多く 32.8%、次いで「忙しいから」が 32.5%、「自分や家族の食事・食生活に関心がないから」が 17.7%などとなっています。

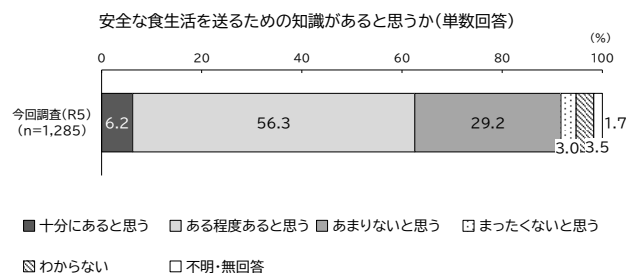


※ 「忙しいから」は今回調査（R5）のみの項目

(14) 安全な食生活を送るための知識があると思うか

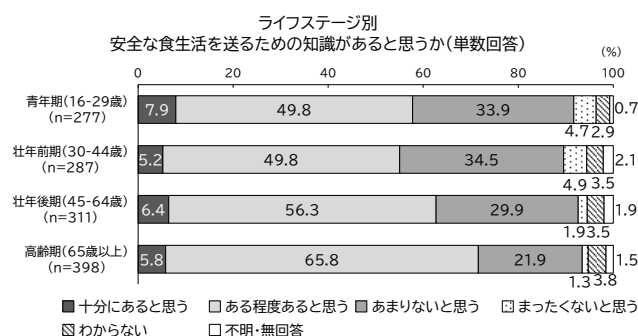
問 18 あなたは、安全な食生活を送るための知識があると思いますか。（1つだけに○）

- ・ 「ある程度あると思う」が最も多く 56.3%、次いで「あまりないと思う」が 29.2%、「十分にあると思う」が 6.2%などとなっています。



[ライフステージ別]

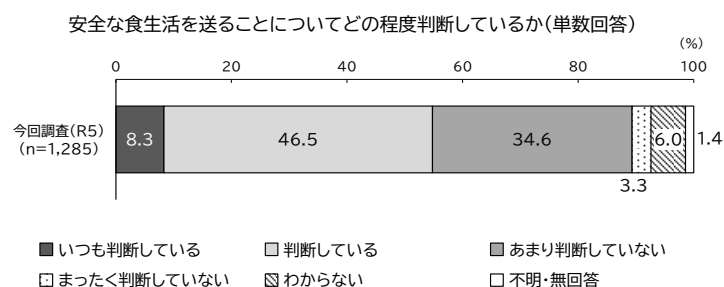
- ・ ライフステージ別でみると、『壮年前期（30-44 歳）』では「あまりないと思う」が、『高齢期（65 歳以上）』では「ある程度あると思う」が他のライフステージと比べて多くなっています。



(15) 安全な食生活を送ることについてどの程度判断しているか

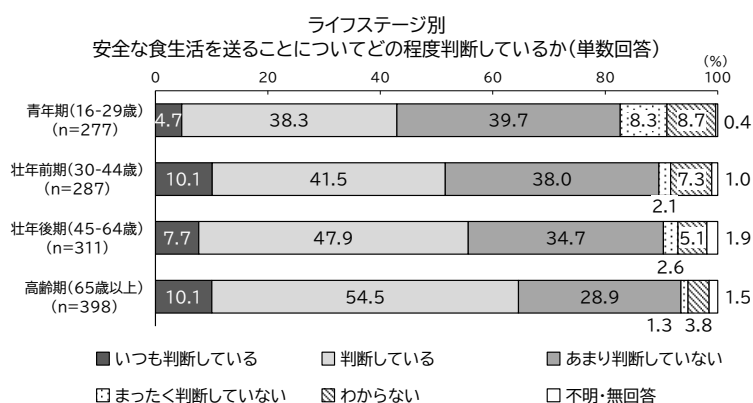
問 19 あなたは、安全な食生活を送ることについてどの程度判断していますか。(1つだけに○)

- ・ 「判断している」が最も多く 46.5%、次いで「あまり判断していない」が 34.6%、「いつも判断している」が 8.3%などとなっています。



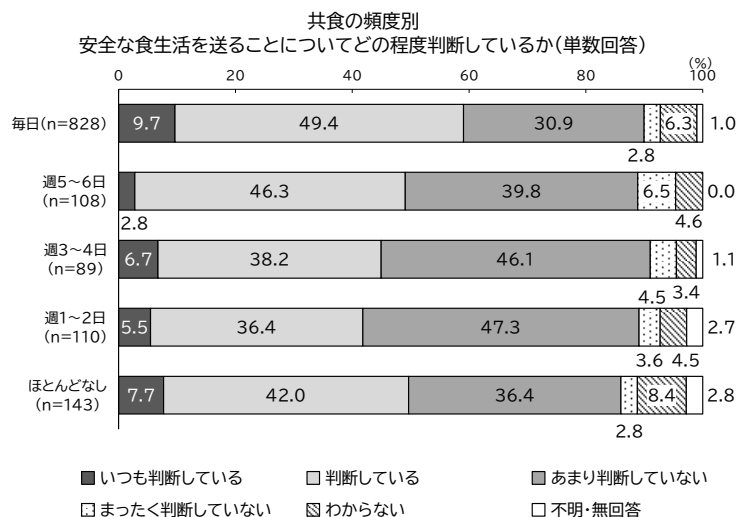
[ライフステージ別]

- ・ ライフステージ別でみると、『青年期 (16-29 歳)』では「あまり判断していない」「まったく判断していない」が、『高齢期 (65 歳以上)』では「判断している」が他のライフステージと比べて多くなっています。



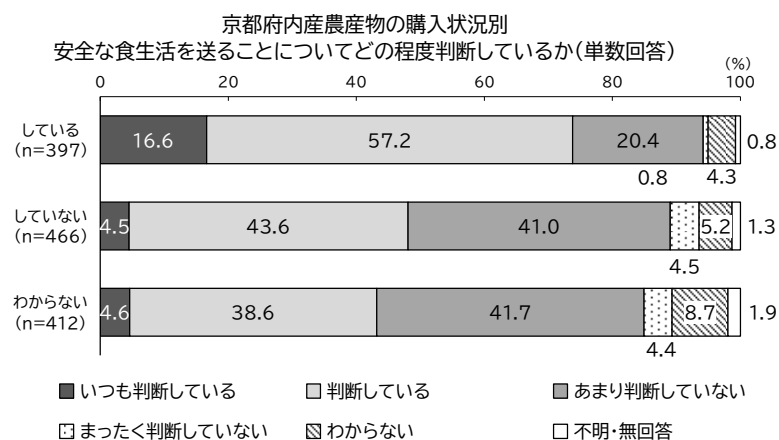
[問 23 共食の頻度別]

- ・ 共食の頻度別でみると、『毎日』では「いつも判断している」「判断している」が、『週 3～4 日』『1～2 日』では「あまり判断していない」が他と比べて多くなっています。



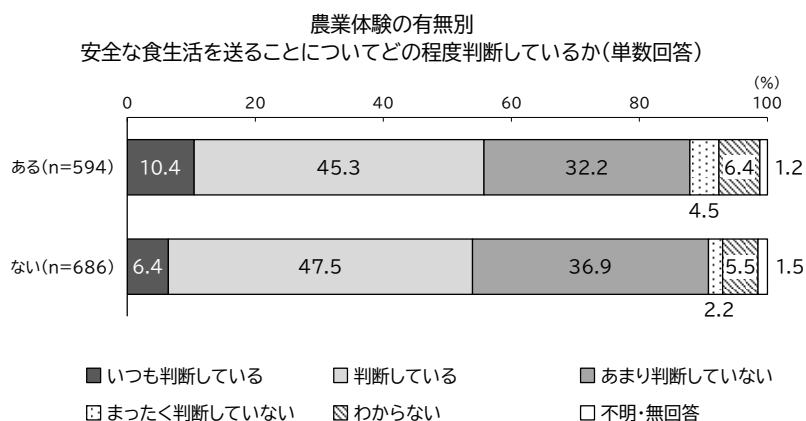
[問 25 京都府内産農産物の購入状況別]

- ・ 京都府内産農産物の購入状況別でみると、『している』では「いつも判断している」「判断している」が、『していない』では「あまり判断していない」「まったく判断していない」が他と比べて多くなっています。



[問 26 農業体験の有無別]

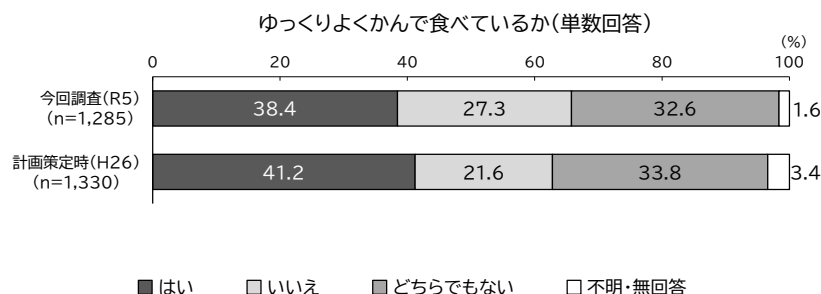
- ・ 農業体験の有無別でみると、『ある』では「いつも判断している」「まったく判断していない」が『ない』と比べて多くなっています。



(16) ゆっくりよくかんで食べているか

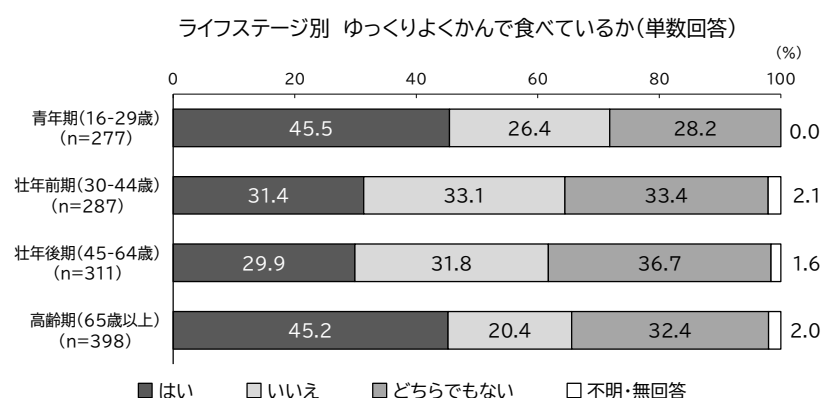
問 20 あなたは、ふだんの食生活において、ゆっくりよくかんで食べていますか。(1つだけに○)

- ・ 「はい」が38.4%、「いいえ」が27.3%、「どちらでもない」が32.6%となっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「いいえ」が多くなっています。



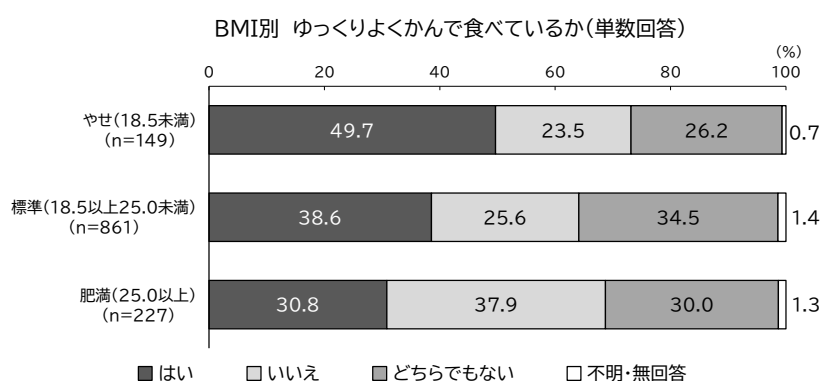
[ライフステージ別]

- ・ ライフステージ別でみると、『壮年前期 (30-44 歳)』『壮年後期 (45-64 歳)』では「いいえ」が他のライフステージと比べて多くなっています。



[問 13 BMI 別]

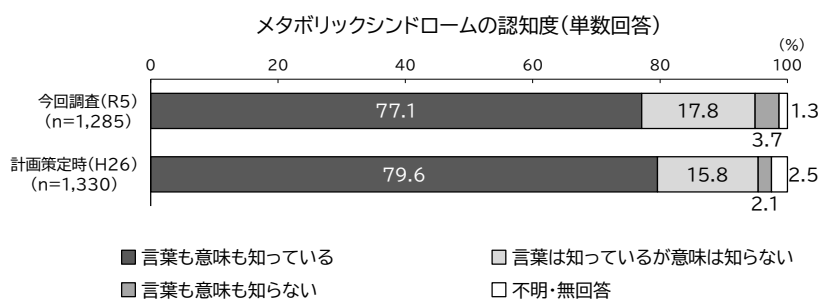
- ・ BMI 別でみると、『やせ (18.5 未満)』では「はい」が、『肥満 (25.0 以上)』では「いいえ」が他と比べて多くなっています。



(17) メタボリックシンドロームの認知度

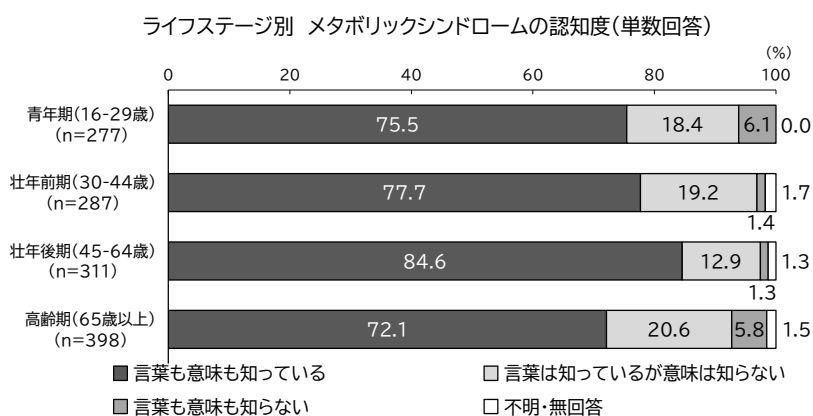
問 21 あなたは、「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」を知っていますか。（1 つだけに○）

- ・ 「言葉も意味も知っている」が最も多く 77.1%、次いで「言葉は知っているが意味は知らない」が 17.8%、「言葉も意味も知らない」が 3.7%となっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「言葉も意味も知っている」が少なく、「言葉も意味も知らない」が多くなっています。



[ライフステージ別]

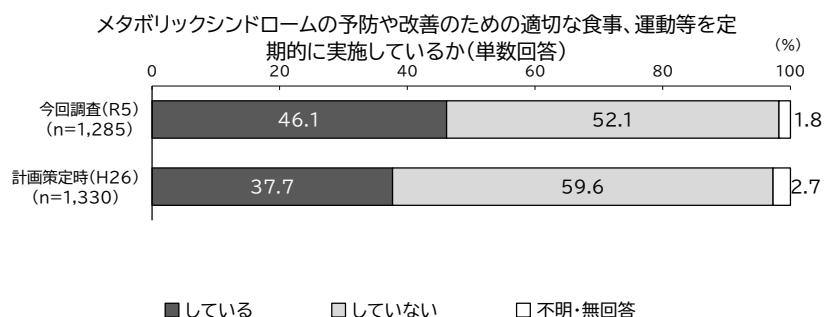
- ・ ライフステージ別でみると、『壮年後期（45-64 歳）』では「言葉も意味も知っている」が、『青年期（16-29 歳）』『高齢期（65 歳以上）』では「言葉も意味も知らない」が他のライフステージと比べて多くなっています。



(18) メタボリックシンドロームの予防や改善のための適切な食事、運動等を定期的実施しているか

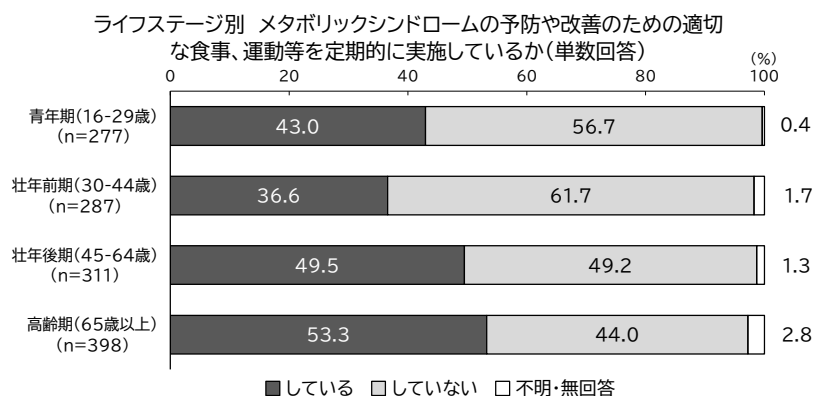
問 22 あなたは、「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」の予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実施していますか。

- ・ 「している」が46.1%、「していない」が52.1%となっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「している」が多く、「していない」が少なくなっています。



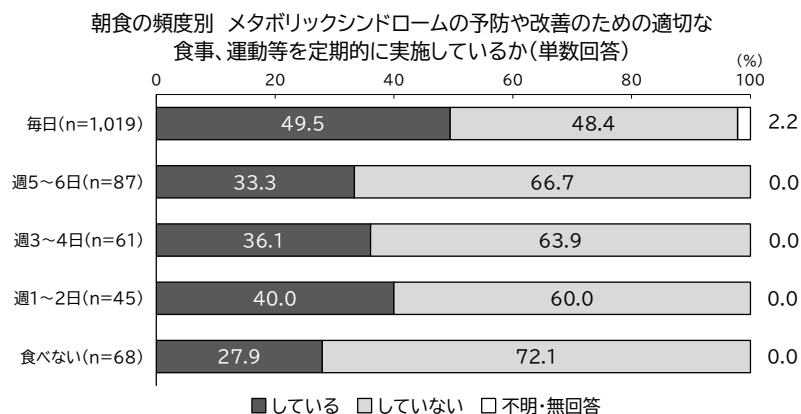
[ライフステージ別]

- ・ ライフステージ別でみると、『高齢期（65歳以上）』では「している」が、『壮年前期（30-44歳）』では「していない」が他のライフステージと比べて多くなっています。



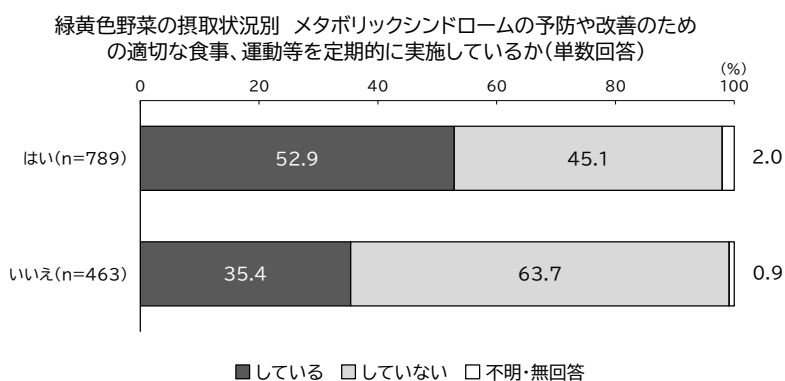
[問 6 朝食の頻度別]

- ・ 朝食の頻度別でみると、『毎日』では「している」が、『週5～6日』『食べない』では「していない」が他と比べて多くなっています。



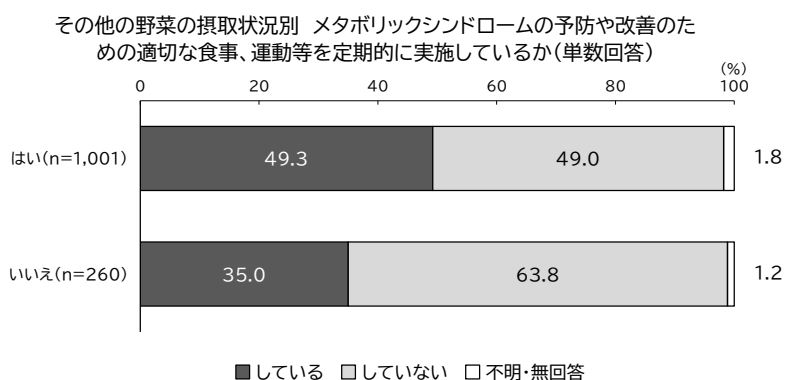
[問 8① 緑黄色野菜の摂取状況（野菜をほぼ毎日食べているか）別]

- ・ 緑黄色野菜の摂取状況別でみると、『はい』では「している」が『いいえ』と比べて多くなっています。



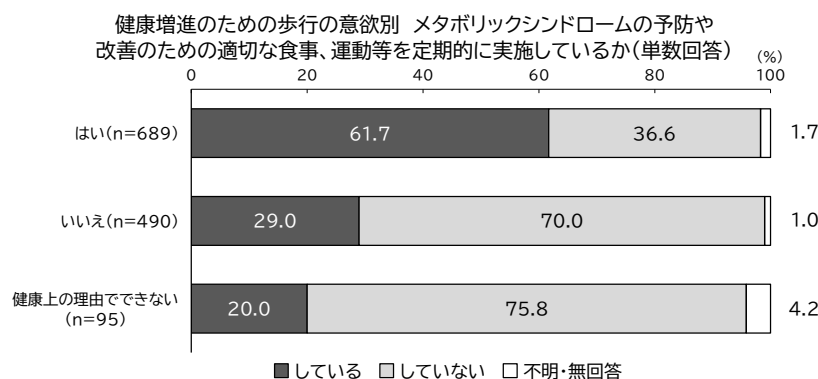
[問 8② その他の野菜の摂取状況（野菜をほぼ毎日食べているか）別]

- ・ その他の野菜の摂取状況別でみると、『はい』では「している」が『いいえ』と比べて多くなっています。



[問 34 健康増進のための歩行の意欲（健康増進のために歩行の意欲があるか）別]

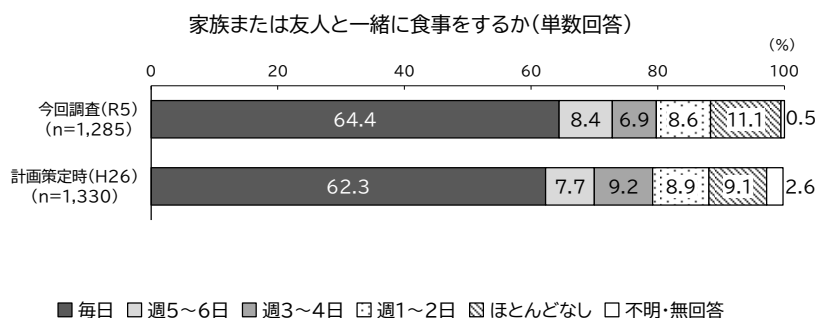
- 健康増進のための歩行の意欲別でみると、『はい』では「している」が、『いいえ』『健康上の理由でできない』では「していない」が他と比べて多くなっています。



(19) 家族または友人と一緒に食事をするか

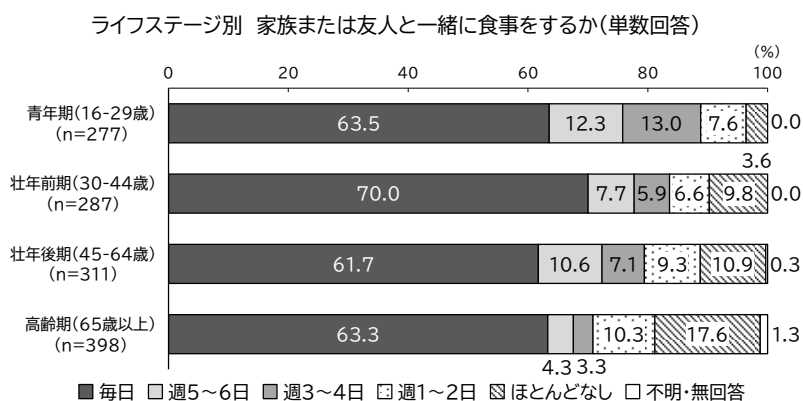
問 23 あなたは、家族または友人と一緒に食事をしますか。(1つだけに○)

- 「毎日」が最も多く 64.4%、次いで「ほとんどなし」が 11.1%、「週1～2日」が 8.6%などとなっています。
- 前回調査との比較による有意な差はありません。



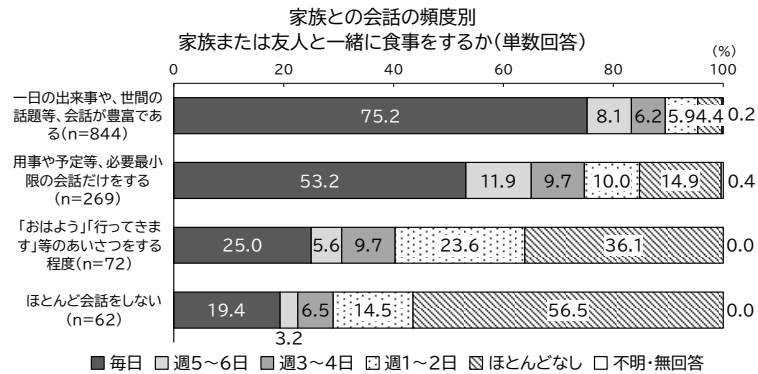
[ライフステージ別]

- ライフステージ別でみると、『壮年前期 (30-44 歳)』では「毎日」が、『青年期 (16-29 歳)』では「週5～6日」「週3～4日」が、『高齢期 (65 歳以上)』では「ほとんどなし」が他のライフステージと比べて多くなっています。



[問 61 家族との会話の頻度別]

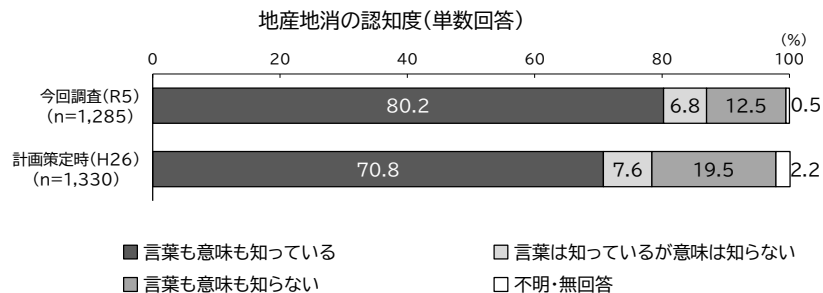
- ・ 家族との会話の頻度別でみると、『一日の出来事や、世間の話題等、会話が豊富である』では「毎日」が、『用事や予定等、必要最小限の会話だけをする』では「週5～6日」が、『「おはよう」「行ってきます」等のあいさつをする程度』では「週1～2日」が、『ほとんど会話をしない』では「ほとんどなし」が他と比べて多くなっています。



(20) 地産地消の認知度

問 24 あなたは、「地産地消」を知っていますか。(1つだけに○)

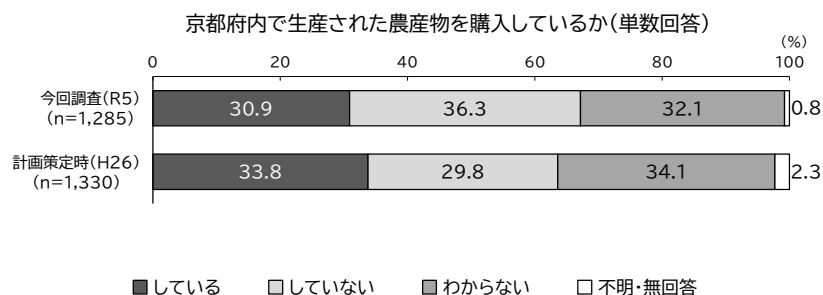
- ・ 「言葉も意味も知っている」が80.2%、「言葉は知っているが意味は知らない」が6.8%、「言葉も意味も知らない」が12.5%となっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「言葉も意味も知っている」が多く、「言葉も意味も知らない」が少なくなっています。



(21) 京都府内で生産された農産物を購入しているか

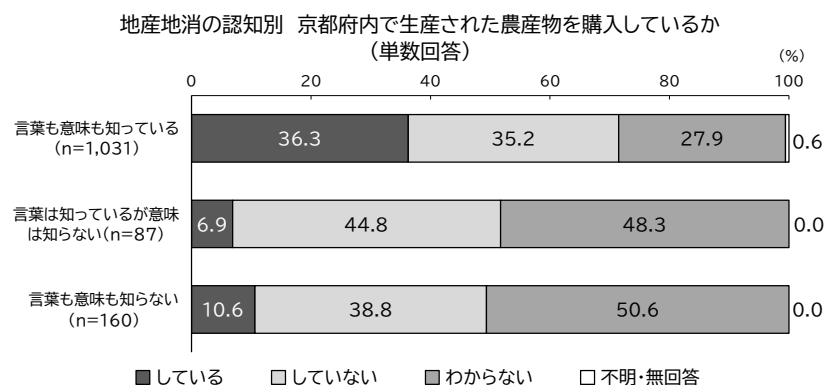
問 25 あなたは、農産物を購入する時、京都府内で生産されたものを購入していますか。(1つだけに○)

- ・ 「している」が30.9%、「していない」が36.3%、「わからない」が32.1%となっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「している」が少なく、「していない」が多くなっています。



[問 24 地産地消の認知別]

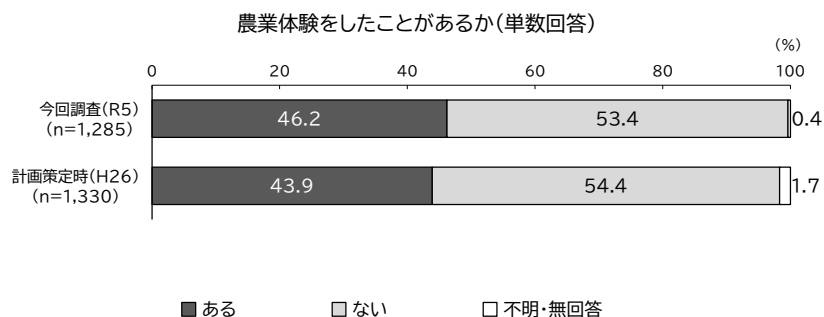
- ・ 地産地消の認知別でみると、『言葉は知っているが意味は知らない』『言葉も意味も知らない』では「していない」が『言葉も意味も知っている』と比べて多くなっています。



(22) 農業体験をしたことがあるか

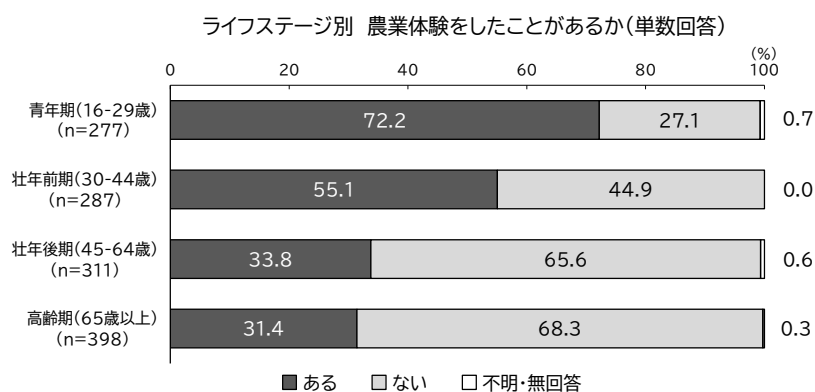
問 26 あなたは、今までに食に関する農業体験をしたことがありますか（学校を含む）。

- ・ 「ある」が46.2%、「ない」が53.4%となっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。



[ライフステージ別]

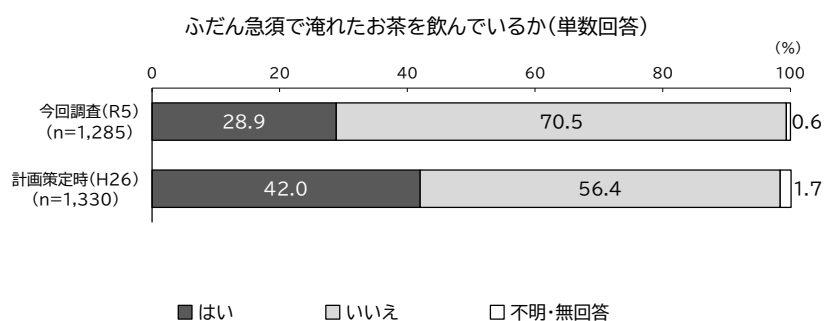
- ・ ライフステージ別でみると、『壮年後期（45-64 歳）』『高齢期（65 歳以上）』では「ない」が他のライフステージと比べて多くなっています。



(23) ふだん急須で淹れたお茶を飲んでいるか

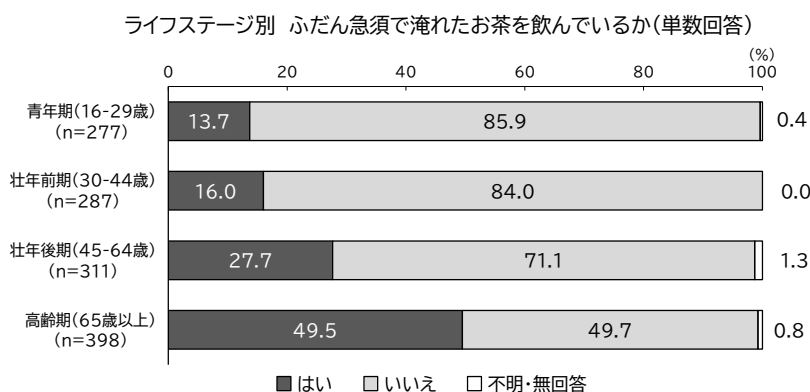
問 27 あなたは、ふだん急須で淹れたお茶を飲んでいますか。

- ・ 「はい」が28.9%、「いいえ」が70.5%となっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「はい」が少なく、「いいえ」が多くなっています。



[ライフステージ別]

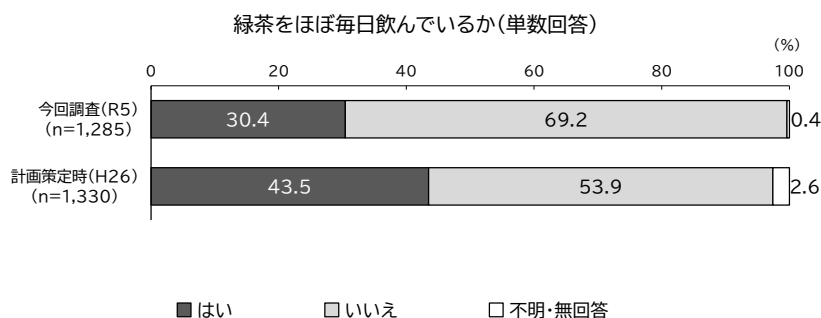
- ・ ライフステージ別でみると、『青年期（16-29 歳）』『壮年前期（30-44 歳）』では「いいえ」が他のライフステージと比べて多くなっています。



(24) 緑茶をほぼ毎日飲んでいるか

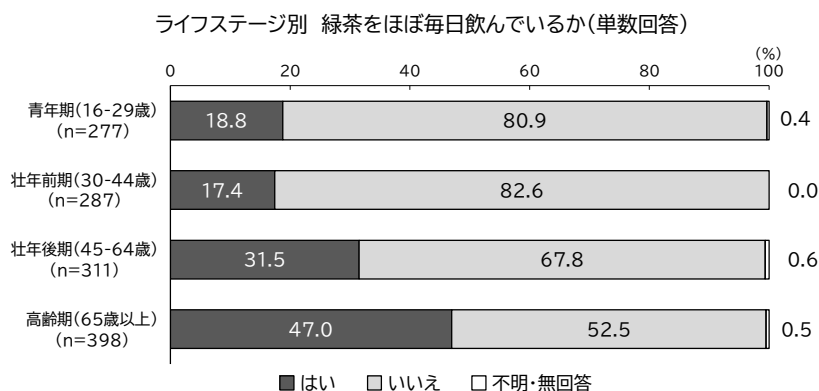
問 28 あなたは緑茶をほぼ毎日飲んでいますか。

- ・ 「はい」が30.4%、「いいえ」が69.2%となっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「はい」が少なく、「いいえ」が多くなっています。



[ライフステージ別]

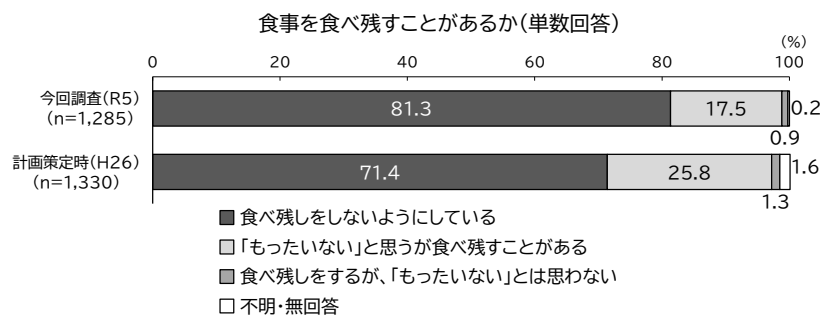
- ・ ライフステージ別でみると、『青年期（16-29 歳）』『壮年前期（30-44 歳）』では「いいえ」が他のライフステージと比べて多くなっています。



(25) 食事を食べ残すことがあるか

問 29 あなたは、食事（外食を含む）を食べ残すことがありますか。（1つだけに○）

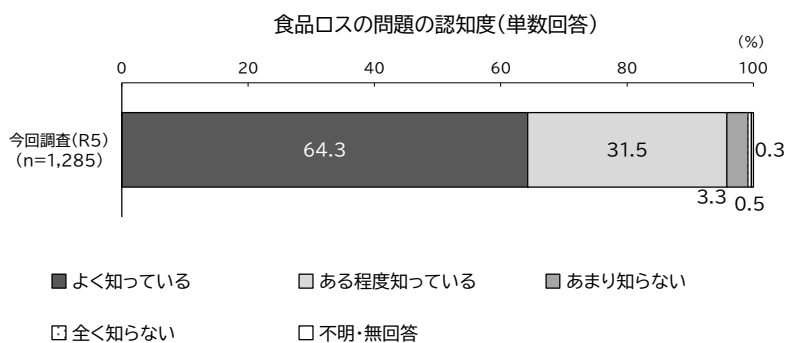
- ・ 「食べ残しをしないようにしている」が 81.3%、「もったいない」と思うが食べ残すことがある」が 17.5%、「食べ残しをするが、「もったいない」とは思わない」が 0.9%となっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「食べ残しをしないようにしている」が多く、「もったいない」と思うが食べ残すことがある」が少なくなっています。



(26) 食品ロスの問題の認知度

問 30 あなたは、「食品ロス」が問題となっていることを知っていますか。（1つだけに○）

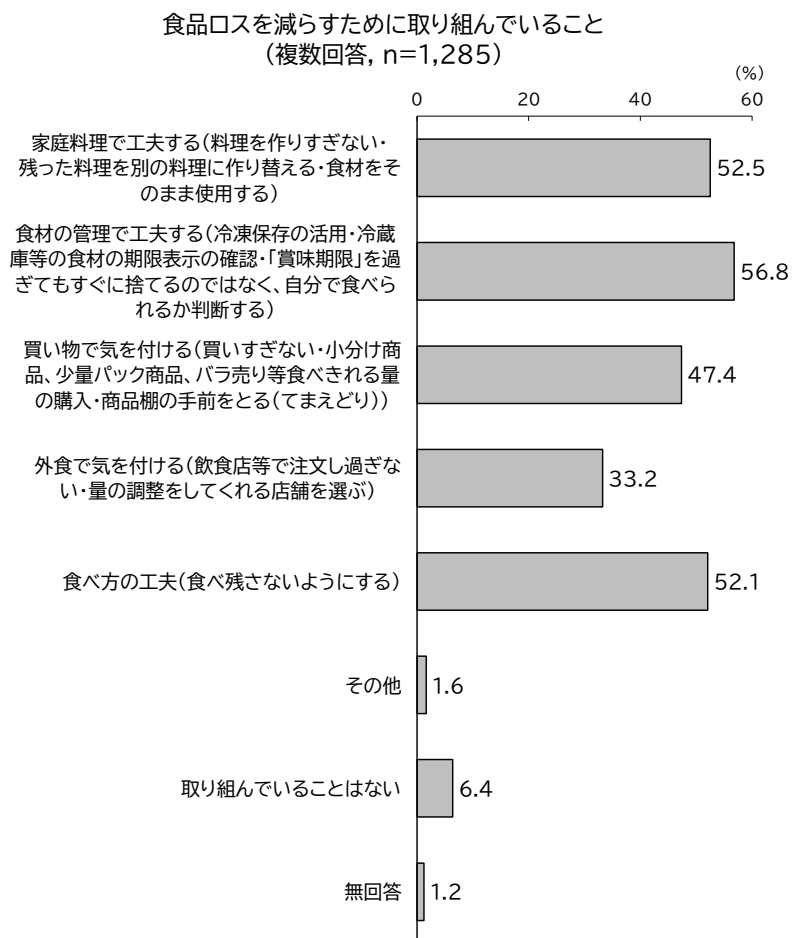
- ・ 「よく知っている」が最も多く 64.3%、次いで「ある程度知っている」が 31.5%、「あまり知らない」が 3.3%などとなっています。



(27) 食品ロスを減らすために取り組んでいること

問 31 あなたは、「食品ロス」を減らすために取り組んでいることはありますか。
(あてはまるものすべてに○)

- ・ 「食材の管理で工夫する（冷凍保存の活用・冷蔵庫等の食材の期限表示の確認・「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）」が最も多く 56.8%、次いで「家庭料理で工夫する（料理を作りすぎない・残った料理を別の料理に作り替える・食材をそのまま使用する）」が 52.5%、「食べ方の工夫（食べ残さないようにする）」が 52.1%などとなっています。

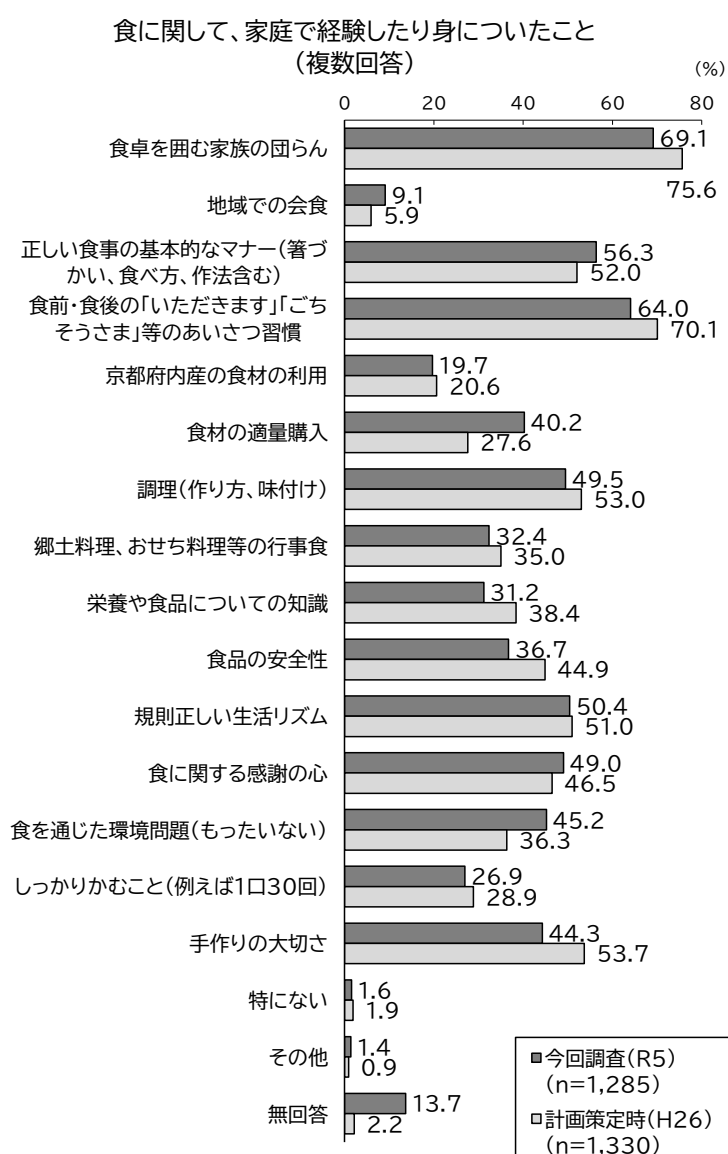


(28) 家庭での食文化の伝承

問 32 あなたが、食に関して（１）家庭で経験したり身についたこと（２）家庭でこれから伝えていきたいことはどれですか。（それぞれについて、あてはまるものすべてに○）

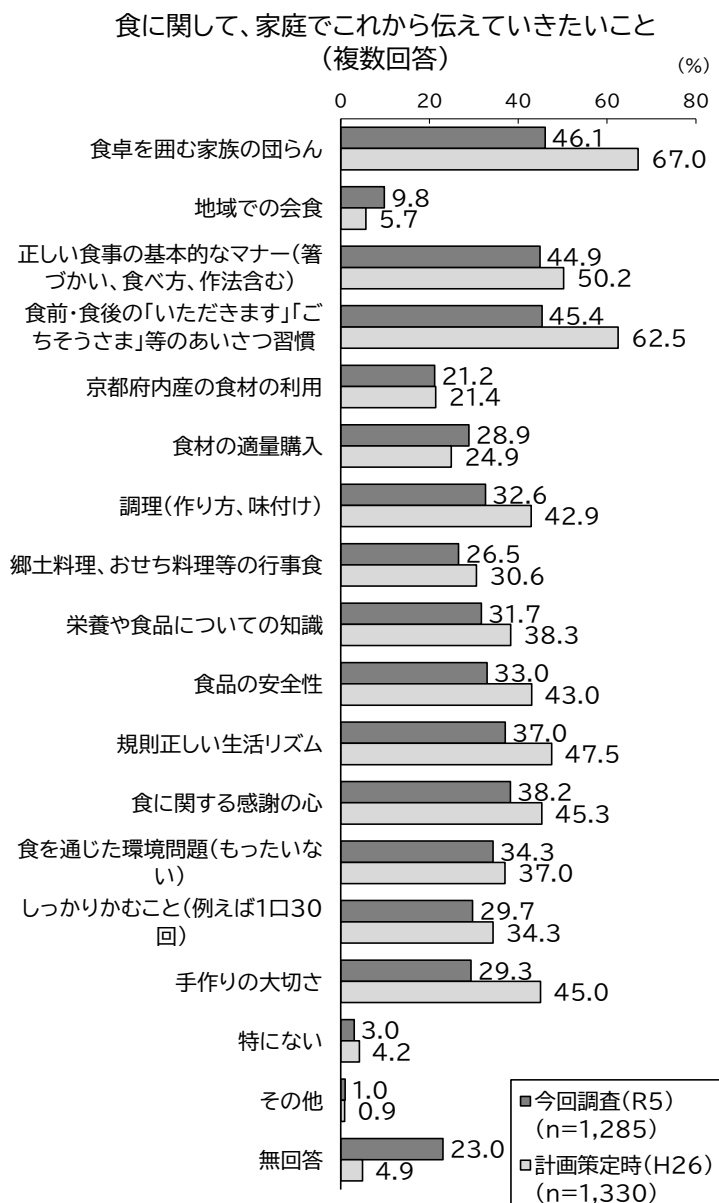
① 食に関して、家庭で経験したり身についたこと

- ・ 「食卓を囲む家族の団らん」が最も多く 69.1%、次いで「食前・食後の「いただきます」「ごちそうさま」等のあいさつ習慣」が 64.0%、「正しい食事の基本的なマナー（箸づかい、食べ方、作法含む）」が 56.3%などとなっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「地域での会食」「正しい食事の基本的なマナー（箸づかい、食べ方、作法含む）」「食材の適量購入」「食を通じた環境問題（もったいない）」が多く、「食卓を囲む家族の団らん」「食前・食後の「いただきます」「ごちそうさま」等のあいさつ習慣」「手作りの大切さ」が少なくなっています。



② 食に関して、家庭でこれから伝えていきたいこと

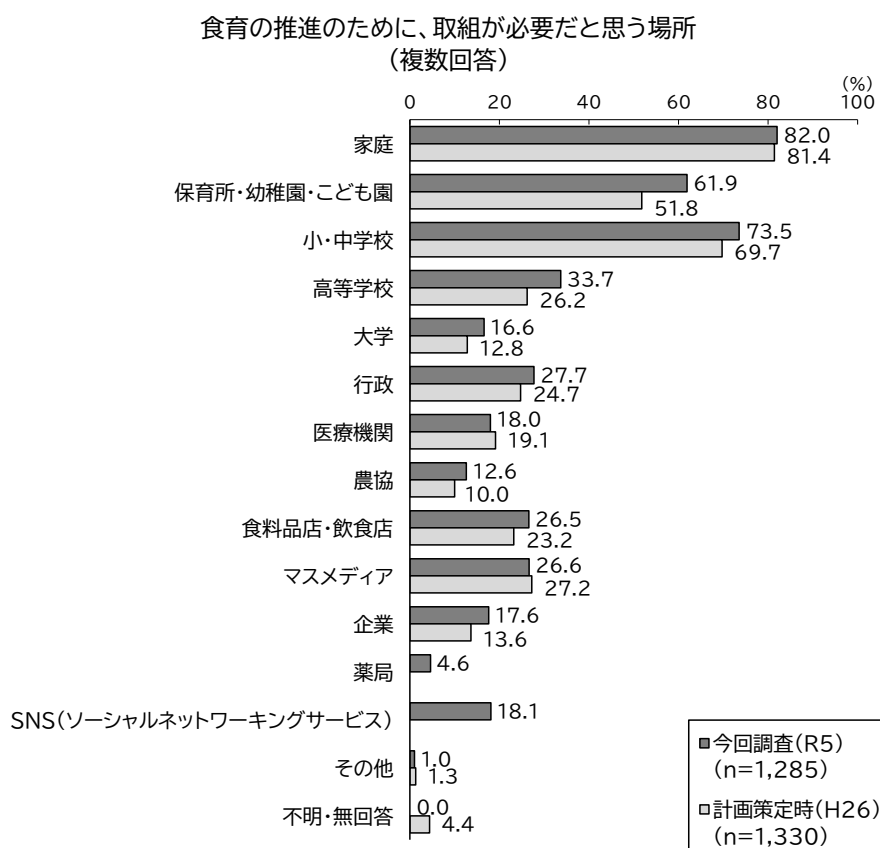
- ・ 「食卓を囲む家族の団らん」が最も多く46.1%、次いで「食前・食後の「いただきます」「ごちそうさま」等のあいさつ習慣」が45.4%、「正しい食事の基本的なマナー（箸づかい、食べ方、作法含む）」が44.9%などとなっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「地域での会食」「食材の適量購入」が多く、「食卓を囲む家族の団らん」「食前・食後の「いただきます」「ごちそうさま」等のあいさつ習慣」「手作りの大切さ」等が少なくなっています。



(29) 食育の推進のために、取組が必要だと思う場所

問 33 食育を推進していくために、どのようなところで取組が必要だと思いますか。
(あてはまるものすべてに○)

- ・ 「家庭」が最も多く 82.0%、次いで「小・中学校」が 73.5%、「保育所・幼稚園・こども園」が 61.9%などとなっています。

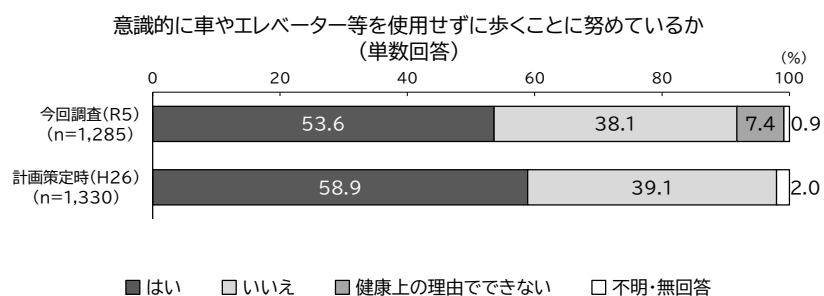


3. 身体活動・運動について

(1) 意識的に車やエレベーター等を使用せずに歩くことに努めているか

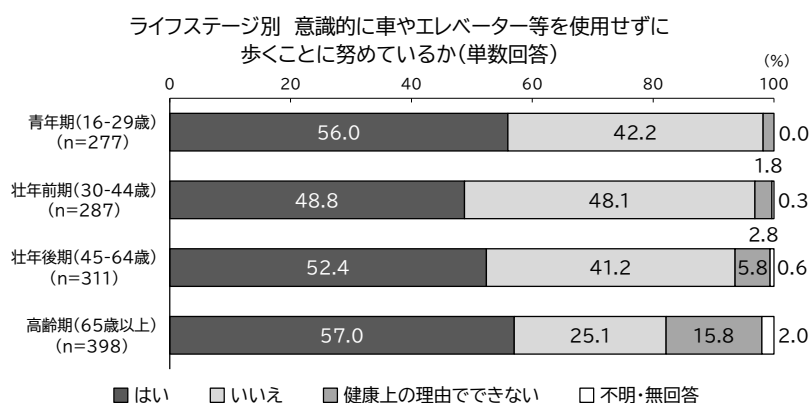
問 34 ふだん、健康増進のために、意識的に車やエレベーター等を使用せずに歩くことに努めていますか。(1つだけに○)

- ・ 「はい」が53.6%、「いいえ」が38.1%、「健康上の理由でできない」が7.4%となっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「はい」が少なくなっています。



[ライフステージ別]

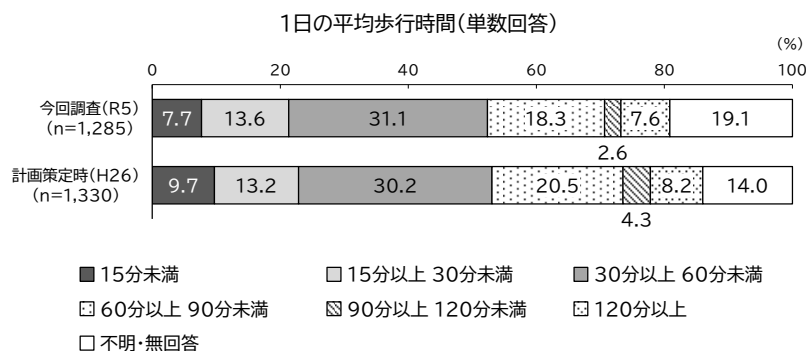
- ・ ライフステージ別でみると、『壮年前期 (30-44 歳)』では「いいえ」が、『高齢期 (65 歳以上)』では「健康上の理由でできない」が他のライフステージと比べて多くなっています。



(2) 1日の平均歩行時間

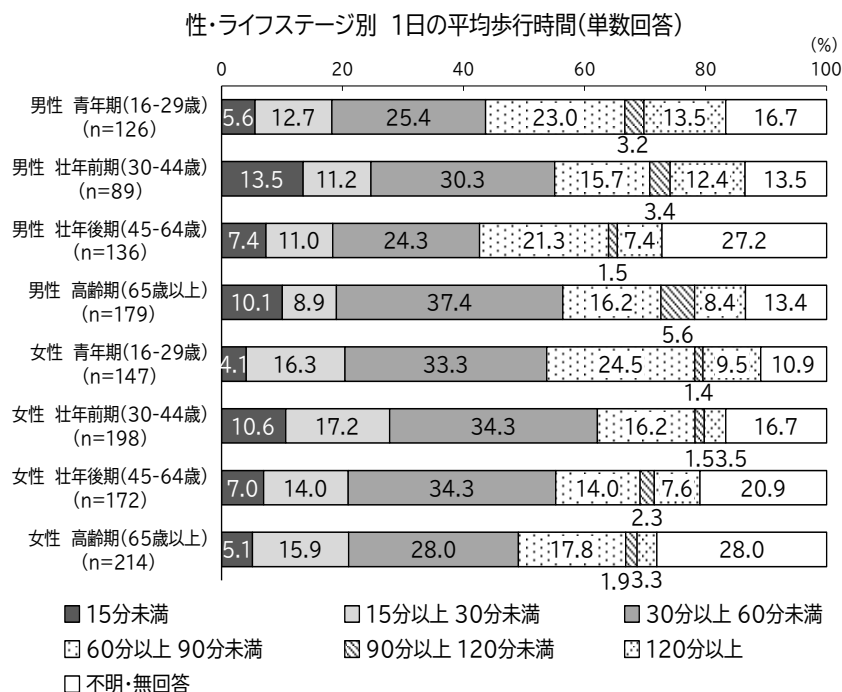
問 35 1日平均して何分歩きますか。

- ・ 「30分以上 60分未満」が最も多く31.1%、次いで「60分以上 90分未満」が18.3%、「15分以上 30分未満」が13.6%などとなっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。



[性・ライフステージ別]

- ・ 性・ライフステージ別でみると、『男性 壮年前期(30-44歳)』では「15分未満」が、『男性 高齢期(65歳以上)』では「90分以上 120分未満」が、『男性 青年期(16-29歳)』では「120分以上」が他の性・ライフステージと比べて多くなっています。

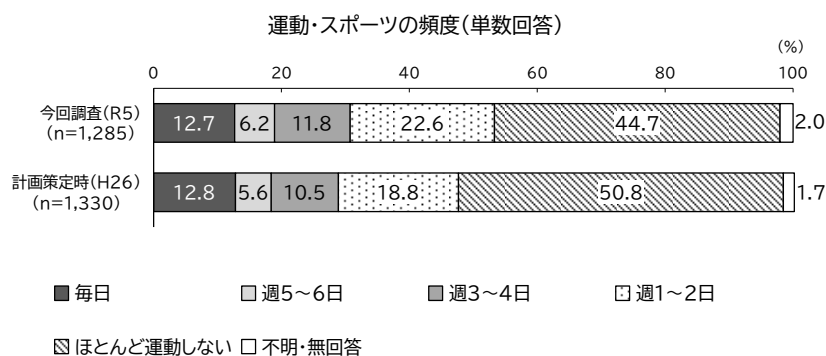


(3) 運動・スポーツの状況について

① 運動・スポーツの頻度

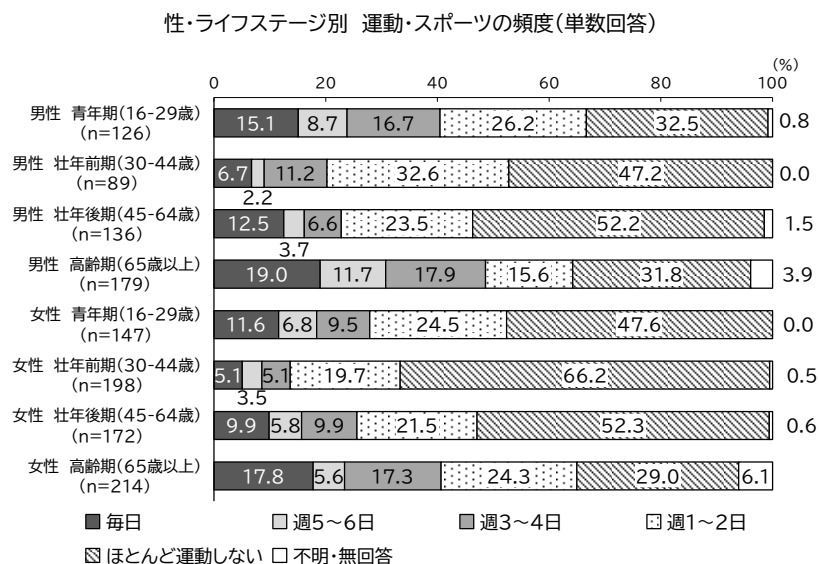
問 36 ふだんの運動・スポーツの状況についてお聞きします。あなたは、ふだんから健康の維持・増進のために、どのくらい運動・スポーツをしていますか。(1つだけに○)

- ・ 「ほとんど運動しない」が最も多く 44.7%、次いで「週1～2日」が 22.6%、「毎日」が 12.7%などとなっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「週1～2日」が多く、「ほとんど運動しない」が少なくなっています。



[性・ライフステージ別]

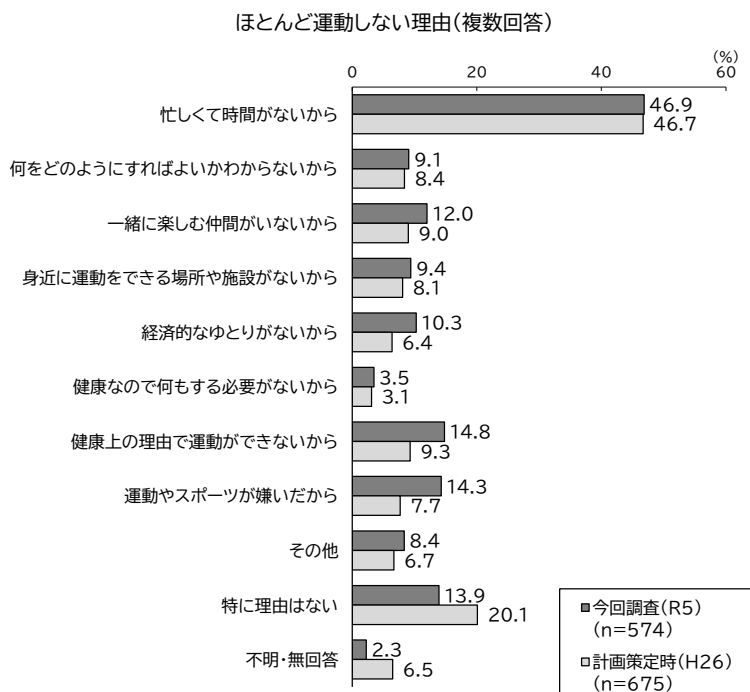
- ・ 性・ライフステージ別でみると、『女性 壮年前期(30-44歳)』では「ほとんど運動しない」が他の性・ライフステージと比べて多くなっています。



② ほとんど運動しない理由

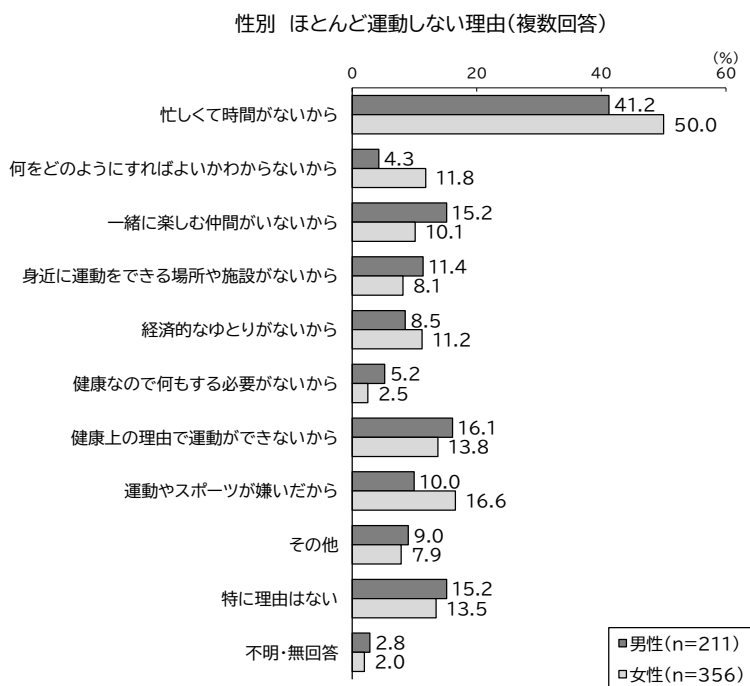
問 36 で「5. ほとんど運動しない」に○をつけた方にお聞きます。
問 36-1 その理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- ・ 「忙しくて時間がないから」が最も多く 46.9%、次いで「健康上の理由で運動ができないから」が 14.8%、「運動やスポーツが嫌いだから」が 14.3%などとなっています。



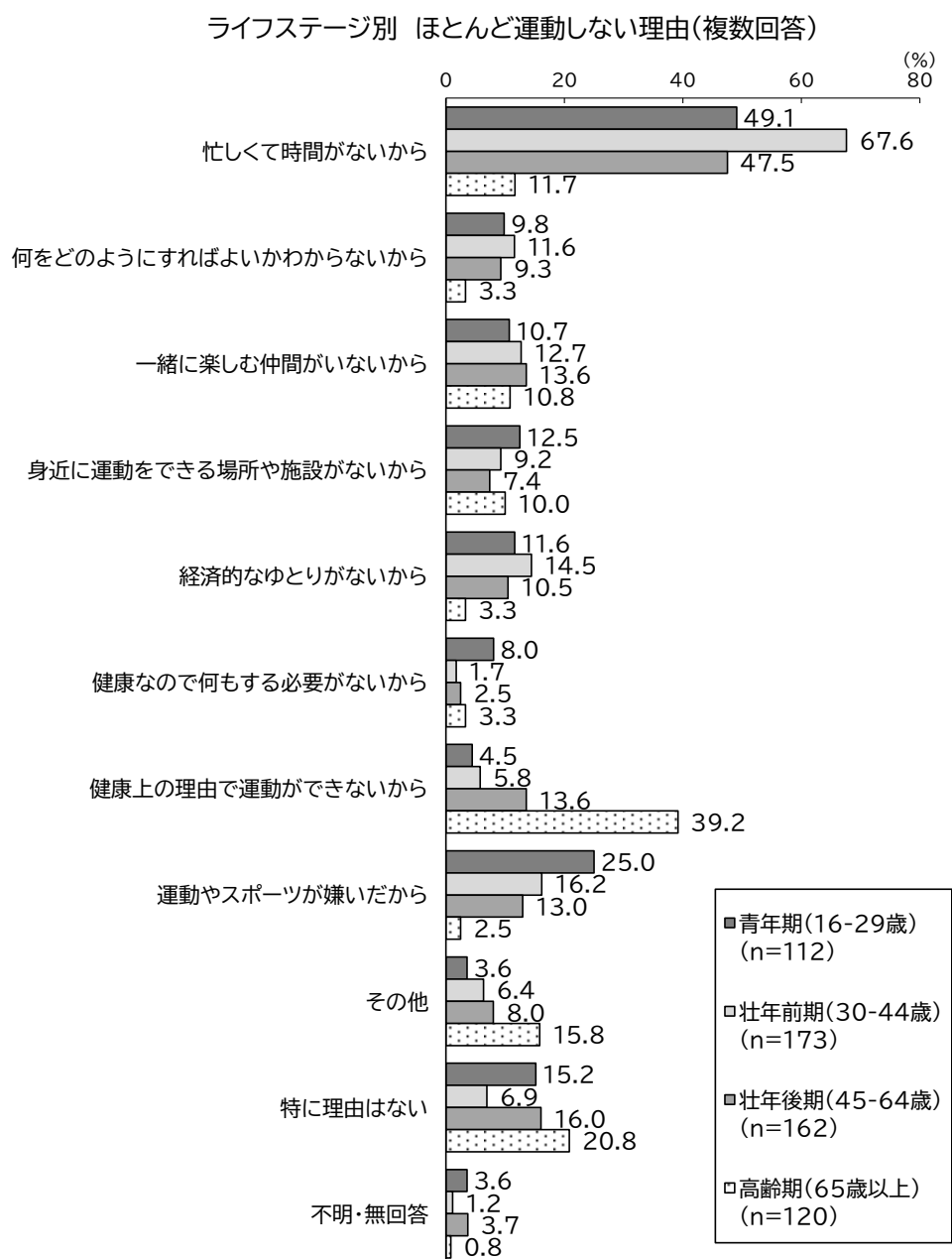
[性別]

- ・ 性別でみると、『女性』では「忙しくて時間がないから」「何をどのようにすればよいかわからないから」「運動やスポーツが嫌いだから」が『男性』と比べて多くなっています。



[ライフステージ別]

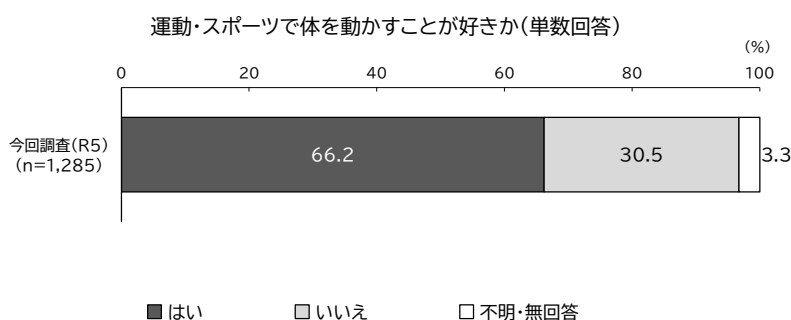
- ・ ライフステージ別でみると、『青年期（16-29 歳）』では「健康なので何もする必要がないから」「運動やスポーツが嫌いだから」が、『壮年前期（30-44 歳）』では「忙しくて時間がないから」「経済的なゆとりがないから」が、『高齢期（65 歳以上）』では「健康上の理由で運動ができないから」「特に理由はない」が他のライフステージと比べて多くなっています。



(4) 運動・スポーツで体を動かすことが好きか

問 37 あなたは、運動・スポーツで体を動かすことが好きですか。

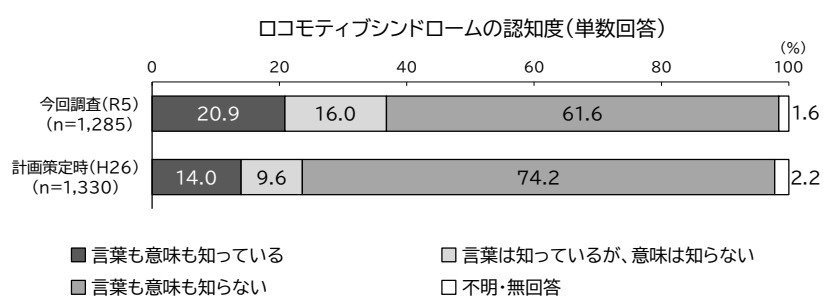
- ・ 「はい」が66.2%、「いいえ」が30.5%となっています。



(5) ロコモティブシンドロームの認知度

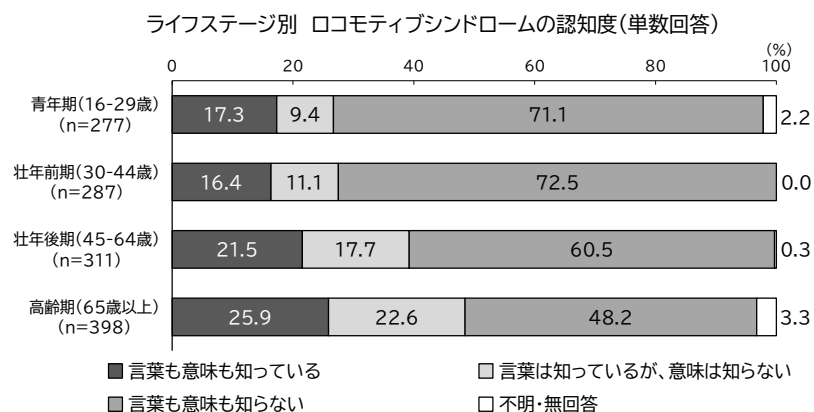
問 38 あなたは、「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」を知っていますか。(1つだけに○)

- ・ 「言葉も意味も知っている」が20.9%、「言葉は知っているが、意味は知らない」が16.0%、「言葉も意味も知らない」が61.6%となっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「言葉も意味も知っている」「言葉は知っているが、意味は知らない」が多く、「言葉も意味も知らない」が少なくなっています。



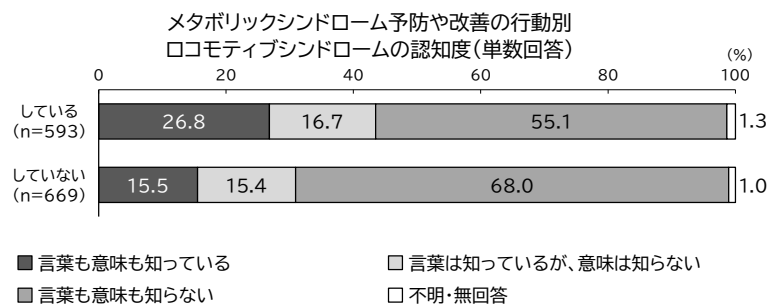
[ライフステージ別]

- ・ ライフステージ別でみると、『青年期(16-29歳)』『壮年前期(30-44歳)』では「言葉も意味も知らない」が他のライフステージと比べて多くなっています。



[問 22 メタボリックシンドローム予防や改善の行動別]

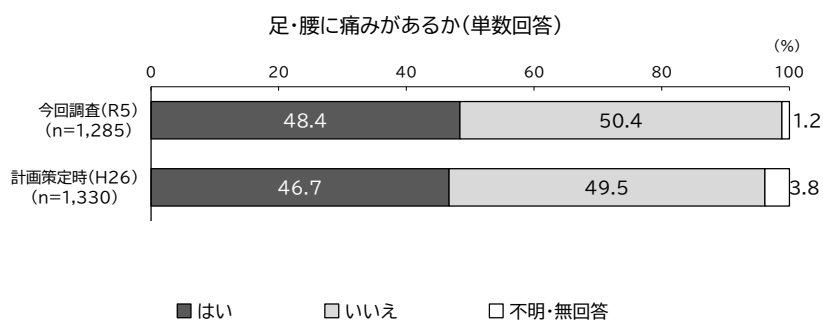
- ・ メタボリックシンドローム予防や改善の行動別でみると、『していない』では「言葉も意味も知らない」が『している』と比べて多くなっています。



(6) 足・腰に痛みがあるか

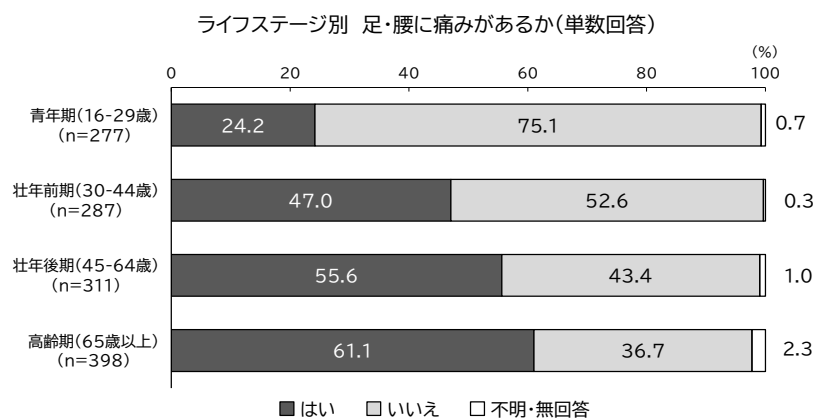
問 39 あなたは足・腰に痛みがありますか。

- ・ 「はい」が48.4%、「いいえ」が50.4%となっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。



[ライフステージ別]

- ・ ライフステージ別でみると、『壮年後期（45-64 歳）』『高齢期（65 歳以上）』では「はい」が他のライフステージと比べて多くなっています。



4. 休養・こころの健康について

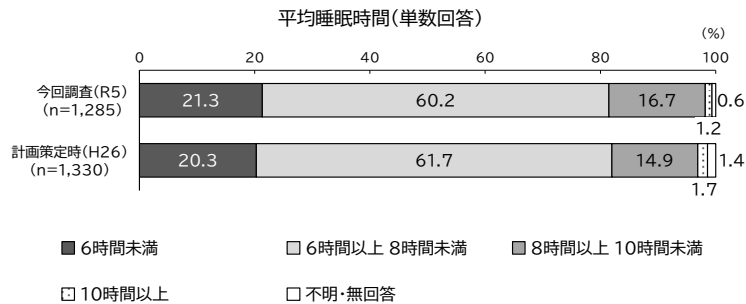
(1) 睡眠について

① 平均睡眠時間

問 40 睡眠についてお聞きします。

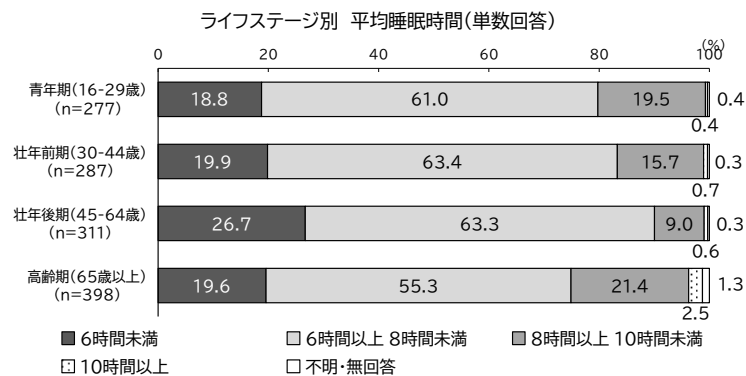
(1) あなたの平均的な睡眠時間はどのくらいですか。

- ・ 「6時間以上 8時間未満」が最も多く 60.2%、次いで「6時間未満」が 21.3%、「8時間以上 10時間未満」が 16.7%などとなっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。



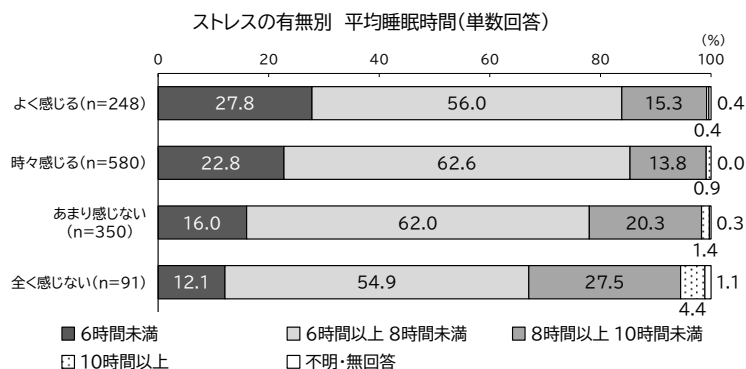
[ライフステージ別]

- ・ ライフステージ別でみると、『壮年後期(45-64歳)』では「6時間未満」、『高齢期(65歳以上)』では「8時間以上 10時間未満」「10時間以上」が他のライフステージと比べて多くなっています。



[問 41 ストレスの有無別]

- ・ ストレスの有無別でみると、『よく感じる』では「6時間未満」が他と比べて多くなっています。

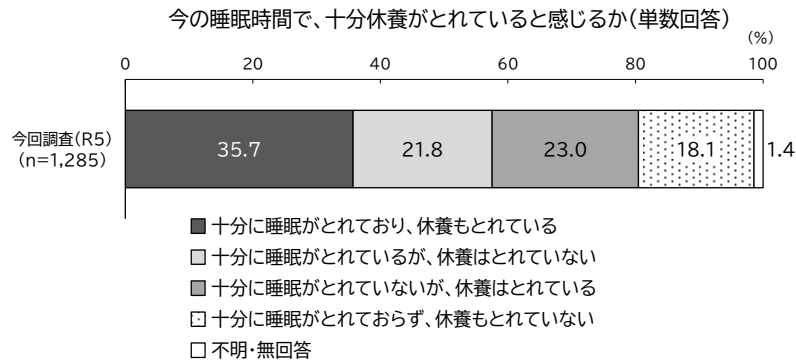


② 今の睡眠時間で、十分休養がとれていると感じるか

問 40 睡眠についてお聞きます。

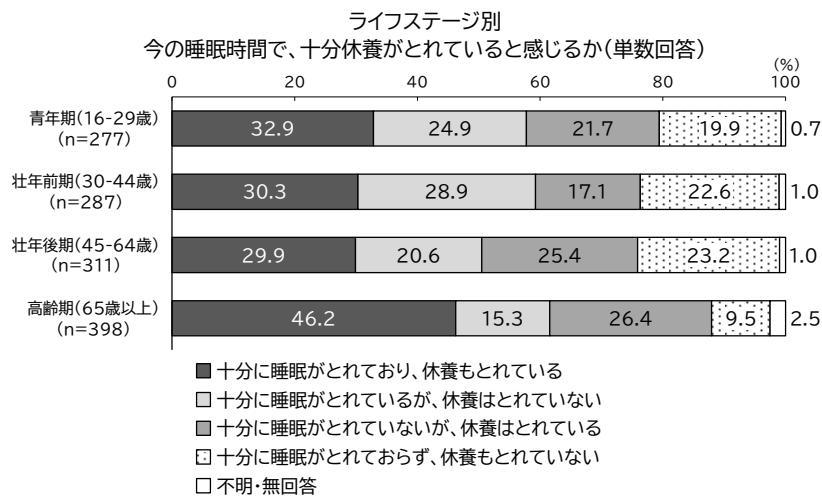
(2) あなたは、今の睡眠時間で、十分休養がとれていると感じていますか。(1 つだけに○)

- ・ 「十分に睡眠がとれており、休養もとれている」が最も多く 35.7%、次いで「十分に睡眠がとれていないが、休養はとれている」が 23.0%、「十分に睡眠がとれているが、休養はとれていない」が 21.8%などとなっています。



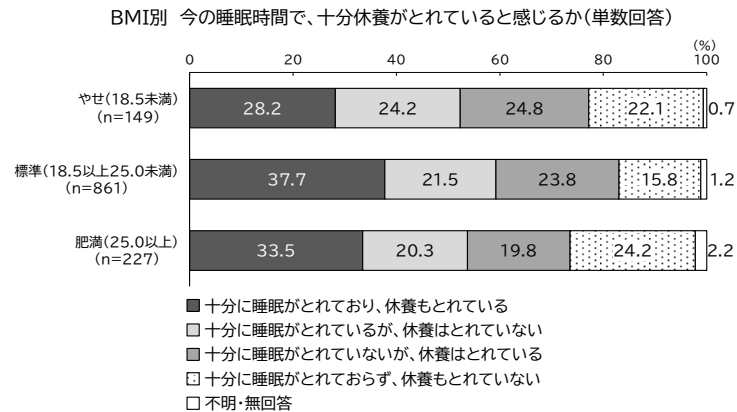
[ライフステージ別]

- ・ ライフステージ別でみると、『壮年前期 (30-44 歳)』『壮年後期 (45-64 歳)』では「十分に睡眠がとれておらず、休養もとれていない」が他のライフステージと比べて多くなっています。



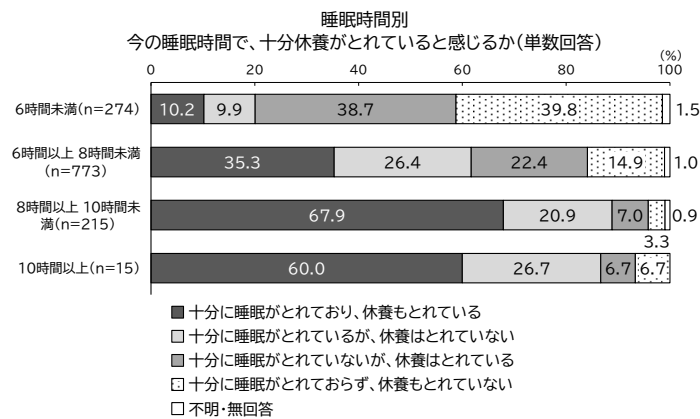
[問 13 BMI 別]

- ・ BMI 別でみると、『肥満（25.0 以上）』では「十分に睡眠がとれておらず、休養もとれていない」が他と比べて多くなっています。



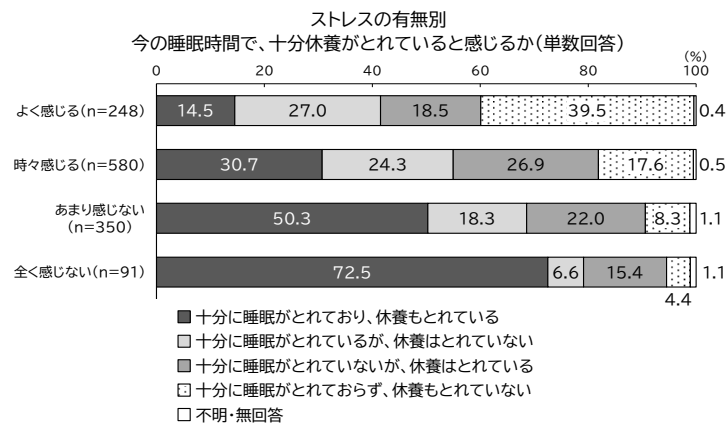
[問 40 睡眠時間別]

- ・ 睡眠時間別でみると、『6 時間未満』では「十分に睡眠がとれていないが、休養はとれている」「十分に睡眠がとれておらず、休養もとれていない」が他と比べて多くなっています。



[問 41 ストレスの有無別]

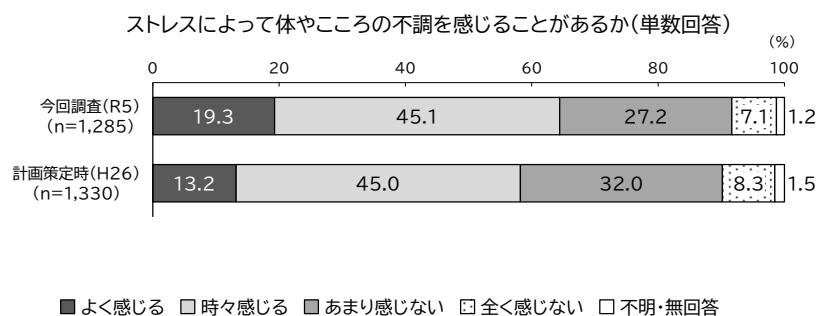
- ・ ストレスの有無別でみると、『よく感じる』では「十分に睡眠がとれているが、休養はとれていない」「十分に睡眠がとれておらず、休養もとれていない」が他と比べて多くなっています。



(2) ストレスによって体やこころの不調を感じることもあるか

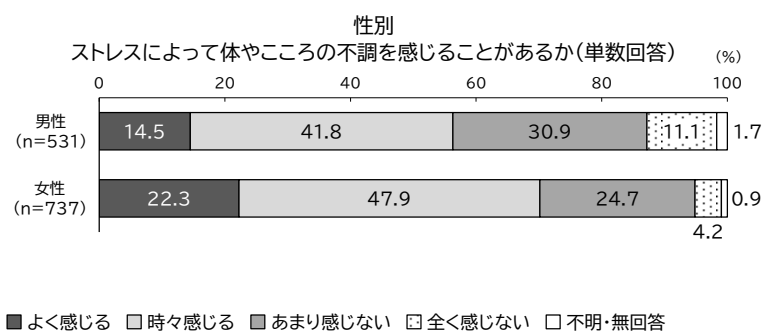
問 41 あなたは、ストレスによって体やこころの不調を感じることはありませんか。(1つだけに○)

- ・ 「時々感じる」が最も多く 45.1%、次いで「あまり感じない」が 27.2%、「よく感じる」が 19.3% などとなっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「よく感じる」が多く、「あまり感じない」が少なくなっています。



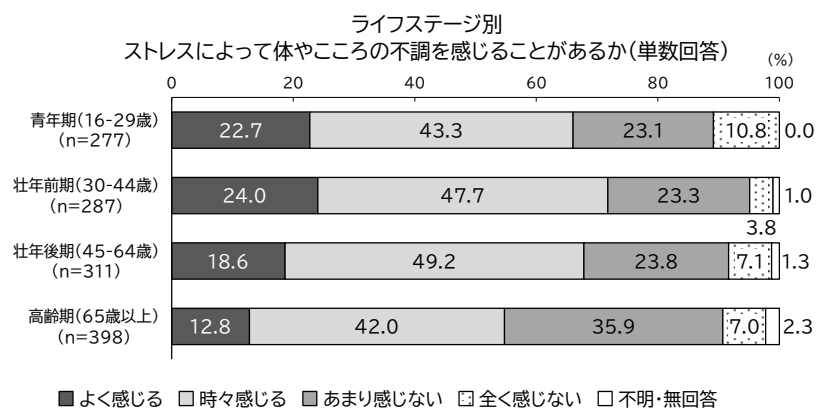
[性別]

- ・ 性別でみると、『女性』では「よく感じる」「時々感じる」が『男性』と比べて多くなっています。



[ライフステージ別]

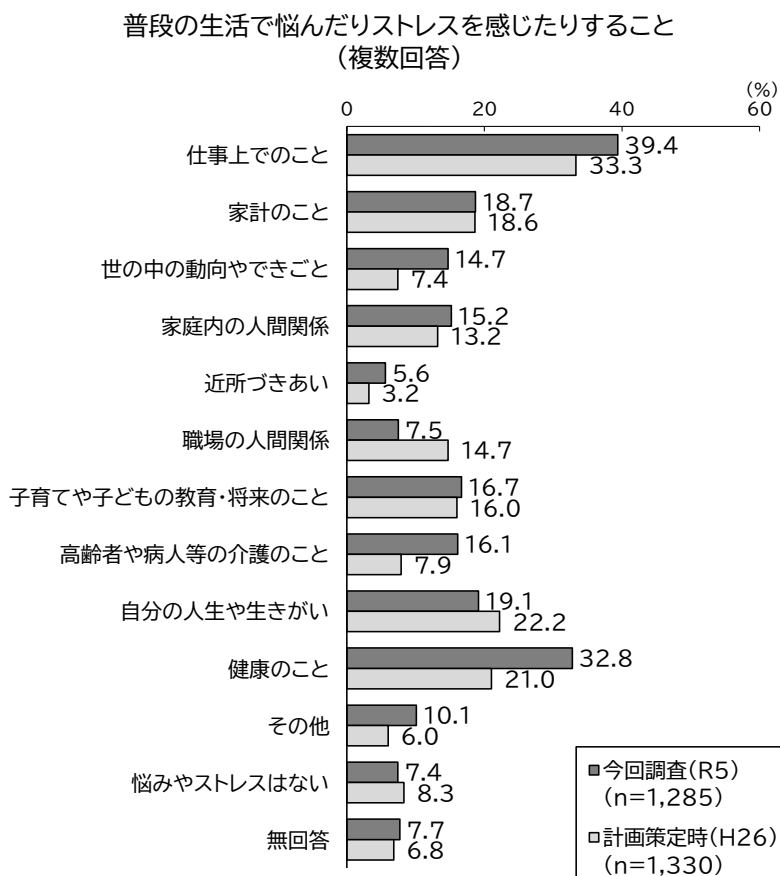
- ・ ライフステージ別でみると、『壮年前期 (30-44 歳)』では「よく感じる」が他のライフステージと比べて多くなっています。



(3) 普段の生活で悩んだりストレスを感じたりすること

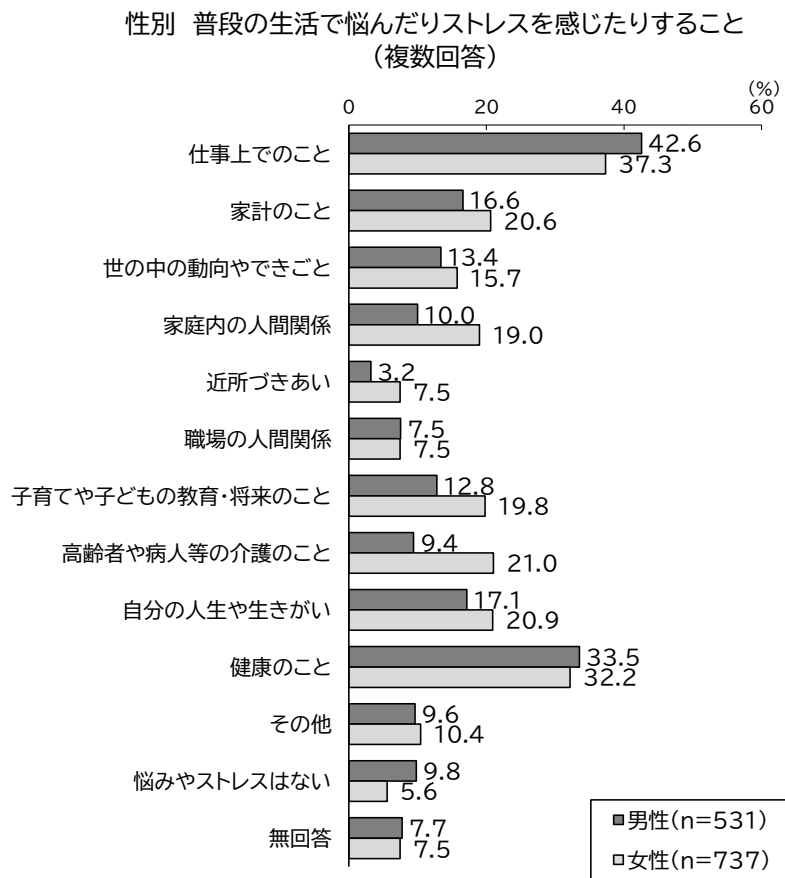
問 42 あなたは、ふだんの生活でどのようなことで悩んだりストレスを感じたりしますか。
(あてはまるものすべてに○)

- ・ 「仕事上でのこと」が最も多く 39.4%、次いで「健康のこと」が 32.8%、「自分の人生や生きがい」が 19.1%などとなっています。



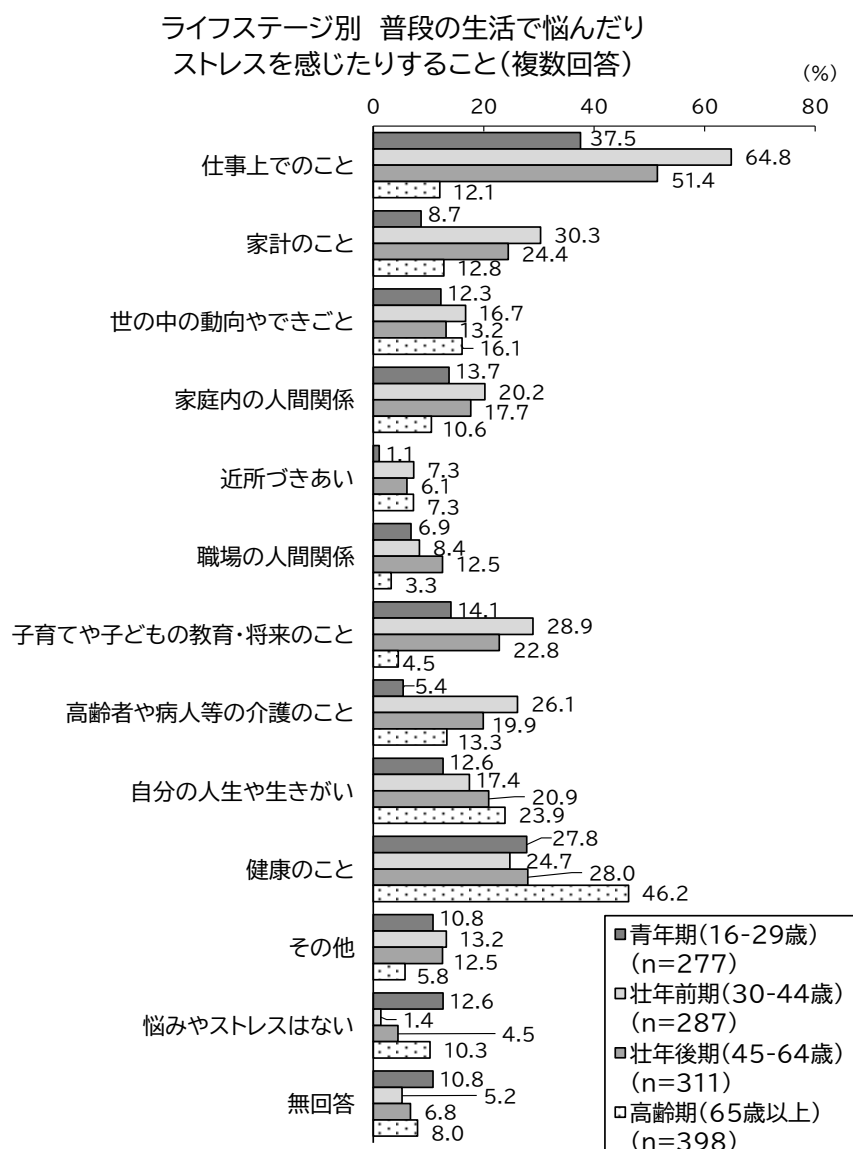
[性別]

- ・ 性別でみると、『男性』では『女性』と比べて「仕事上でのこと」が、『女性』では『男性』と比べて「家庭内の人間関係」「近所づきあい」「子育てや子どもの教育・将来のこと」「高齢者や病人等の介護のこと」が多くなっています。



[ライフステージ別]

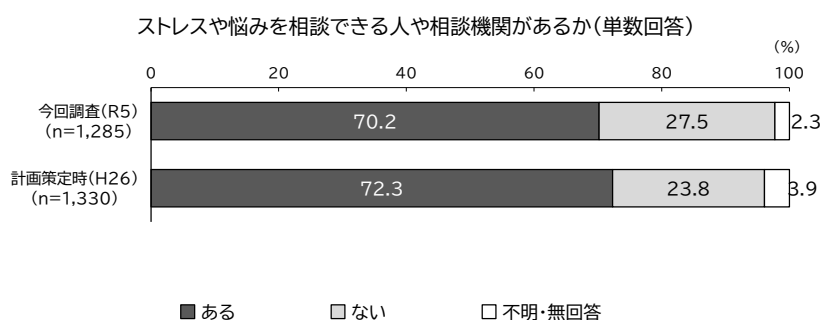
- ・ 性別でみると、『壮年前期（30-44 歳）』では「仕事上でのこと」「家計のこと」「家庭内の人間関係」「子育てや子どもの教育・将来のこと」「高齢者や病人等の介護のこと」が、『壮年後期（45-64 歳）』では「仕事上でのこと」「家計のこと」「職場の人間関係」「子育てや子どもの教育・将来のこと」「高齢者や病人等の介護のこと」、『高齢期（65 歳以上）』では「自分の人生や生きがい」「健康のこと」が他のライフステージと比べて多くなっています。



(4) ストレスや悩みを相談できる人や相談機関があるか

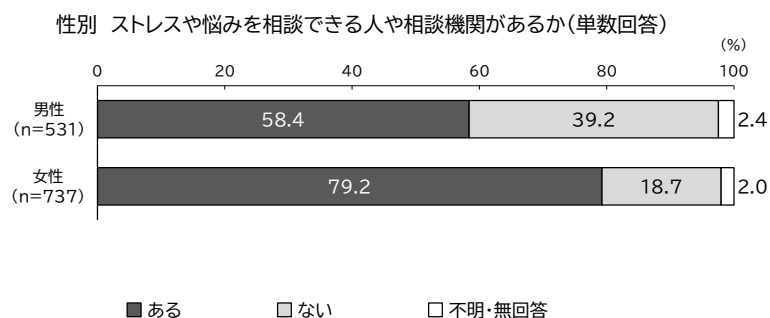
問 43 あなたは、ストレスや悩みを相談したい時、相談できる人や相談機関がありますか。

- ・ 「ある」が70.2%、「ない」が27.5%となっています。



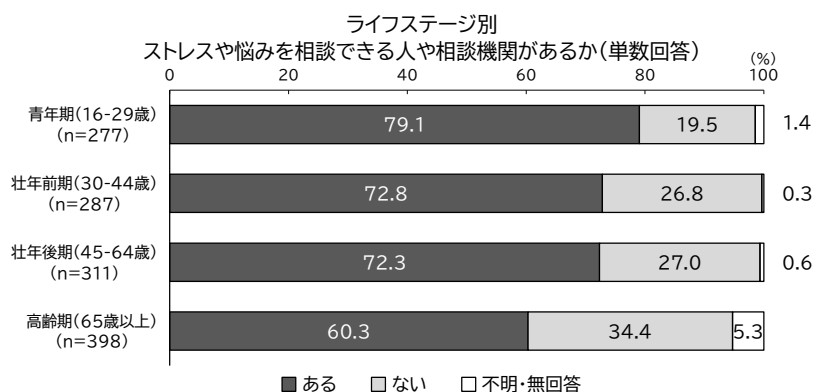
[性別]

- ・ 性別でみると、『女性』では「ある」が『男性』と比べて多くなっています。



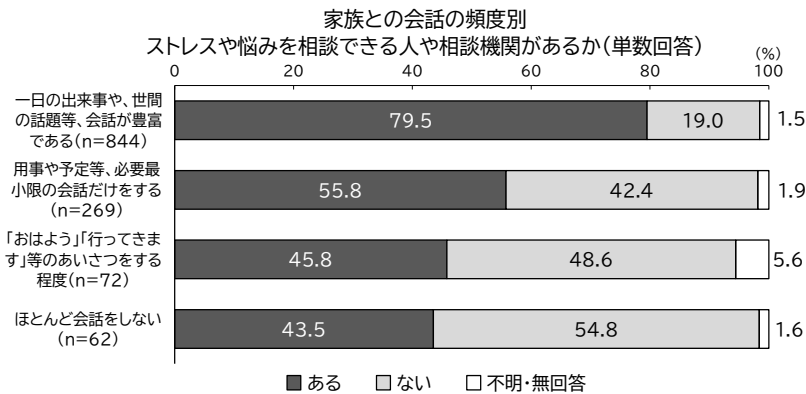
[ライフステージ別]

- ・ ライフステージ別でみると、『高齢期（65歳以上）』では「ない」が他のライフステージと比べて多くなっています。



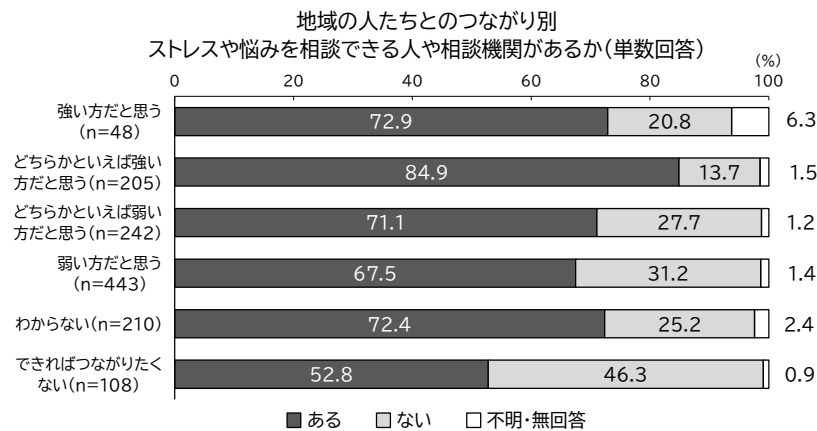
[問 61 家族との会話の頻度別]

- ・ 家族との会話の頻度別でみると、『用事や予定等、必要最小限の会話だけをする』『「おはよう」「行ってきます」等のあいさつをする程度』『ほとんど会話をしない』では「ない」が『一日の出来事や、世間の話題等、会話が豊富である』と比べて多くなっています。



[問 63 地域の人たちのつながり別]

- ・ 地域の人たちのつながり別でみると、『できればつながりたくない』では「ない」が他と比べて多くなっています。

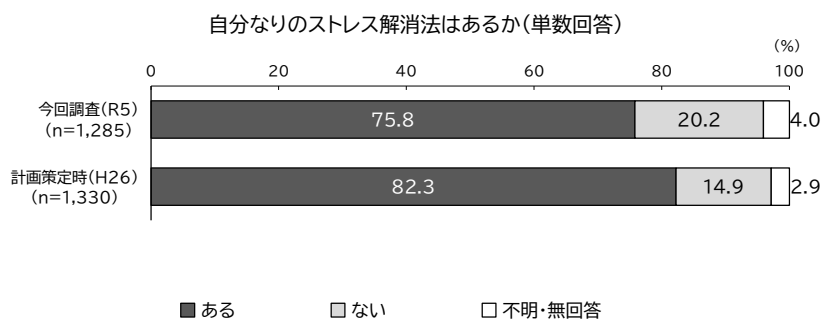


(5) ストレス解消法について

① 自分なりのストレス解消法はあるか

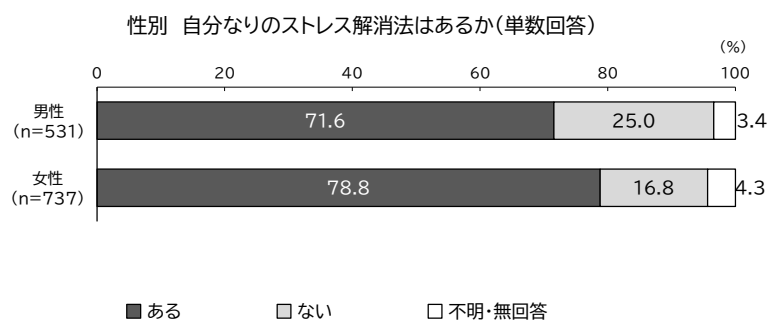
問 44 あなたには、自分なりのストレスの解消法はありますか。

- ・ 「ある」が75.8%、「ない」が20.2%となっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「ある」が少なく、「いいえ」が多くなっています。



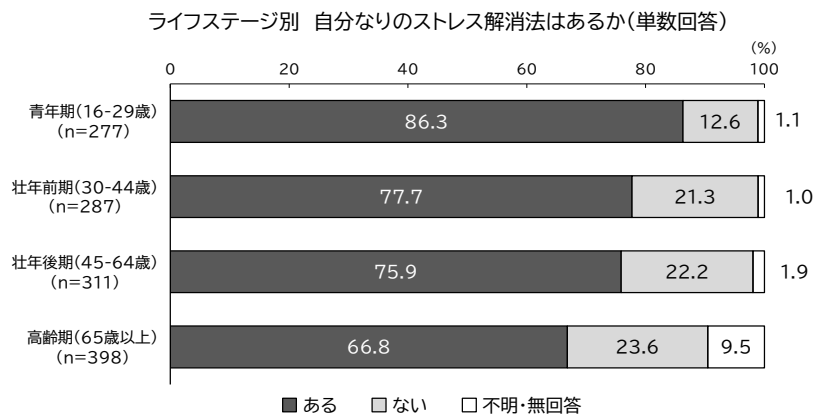
[性別]

- ・ 性別でみると、『女性』では「ある」が『男性』と比べて多くなっています。



[ライフステージ別]

- ・ ライフステージ別でみると、『高齢期（65歳以上）』では「ない」が他のライフステージと比べて多くなっています。

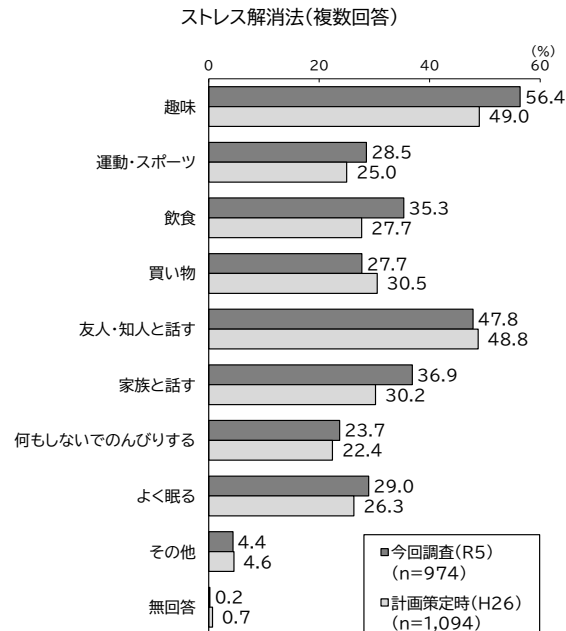


② ストレス解消法

問 44 で「1. ある」に○をつけた方にお聞します。

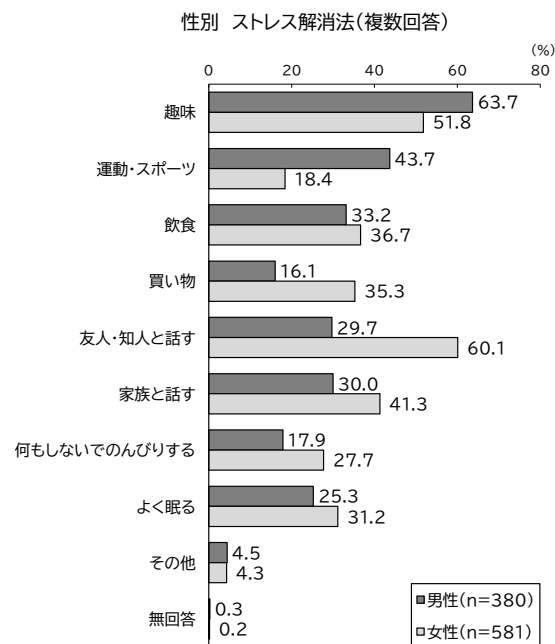
問 44-1 どのように解消していますか。(あてはまるものすべてに○)

- ・ 「趣味」が最も多く 56.4%、次いで「友人・知人と話す」が 47.8%、「家族と話す」が 36.9%などとなっています。
- ・ 前回調査との比較すると「趣味」「飲食」「家族と話す」が多くなっています。



[性別]

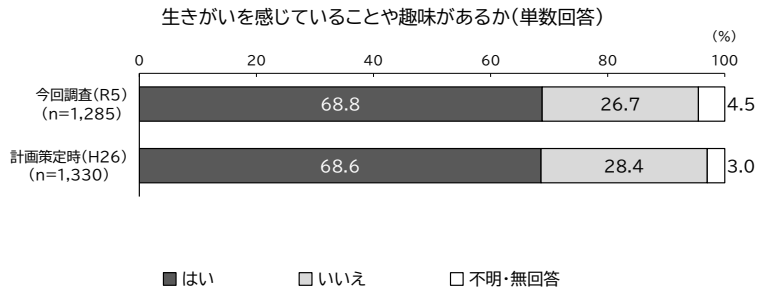
- ・ 性別でみると、『男性』では『女性』と比べて「趣味」「運動・スポーツ」が、『女性』では『男性』と比べて「買い物」「友人・知人と話す」「家族と話す」「何もしないでのんびりする」「よく眠る」が多くなっています。



(6) 生きがいを感じていることや趣味があるか

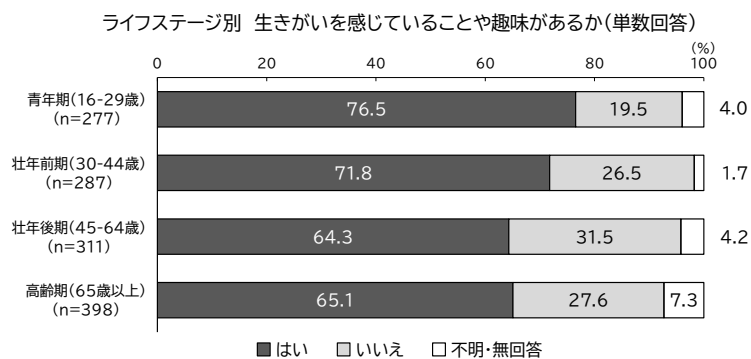
問 45 あなたは、生きがいを感じていることや何か趣味がありますか。

- ・ 「はい」が68.8%、「いいえ」が26.7%となっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。



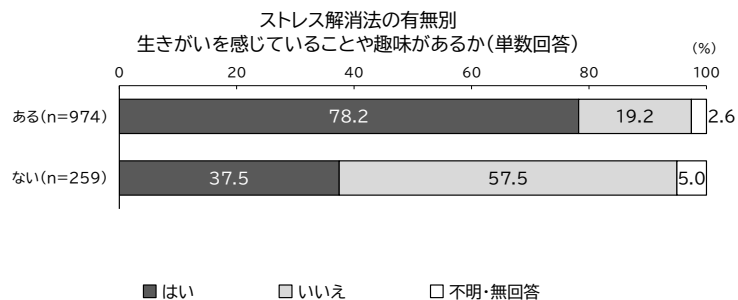
[ライフステージ別]

- ・ ライフステージ別でみると、『壮年後期(45-64歳)』では「いいえ」が他のライフステージと比べて多くなっています。



[問 44 ストレス解消法の有無別]

- ・ ストレス解消法の有無別でみると、『ない』では「いいえ」が『ある』と比べて多くなっています。

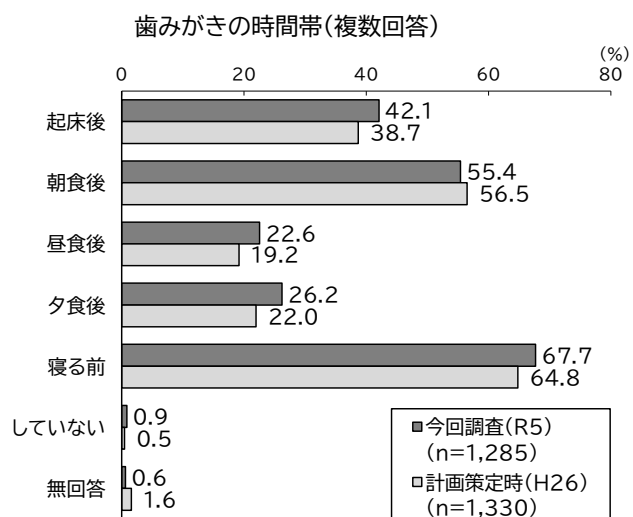


5. 歯・口腔の健康について

(1) 歯みがきの時間帯

問 46 あなたは、いつ歯みがきをしていますか。(あてはまるものすべてに○)

- ・ 「寝る前」が最も多く 67.7%、次いで「朝食後」が 55.4%、「起床後」が 42.1%などとなっています。
- ・ 前回調査と比較すると「起床後」「昼食後」「夕食後」が多くなっています。

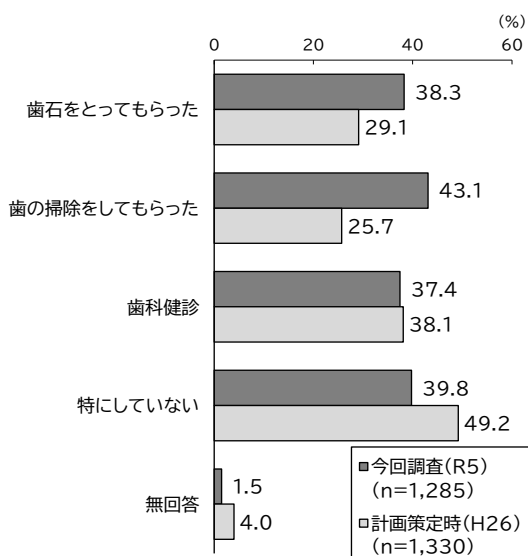


(2) この1年間に歯科医院等で行ったこと

問 47 あなたは、この1年間に歯科医院等で次のことを行いましたか。(あてはまるものすべてに○)

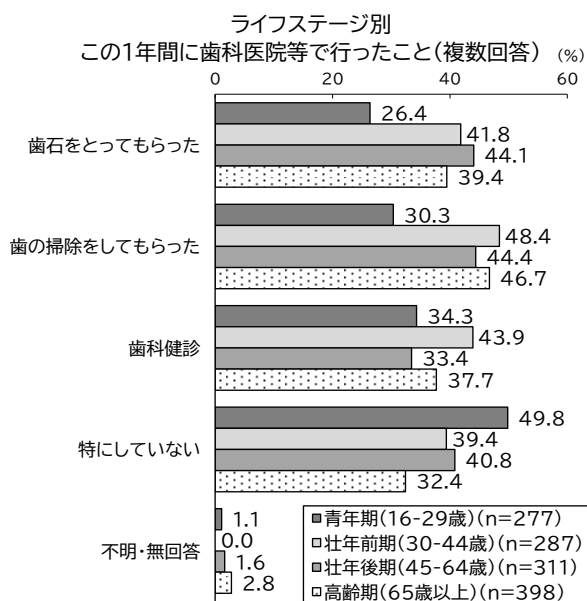
- ・ 「歯の掃除をしてもらった」が最も多く 43.1%、次いで「歯石をとってもらった」が 38.3%、「歯科健診」が 37.4%となっています。一方、「特にしていない」が 39.8%となっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「歯石をとってもらった」「歯の掃除をしてもらった」が多く、「特にしていない」が少なくなっています。

この1年間に歯科医院等で行ったこと(複数回答)



[ライフステージ別]

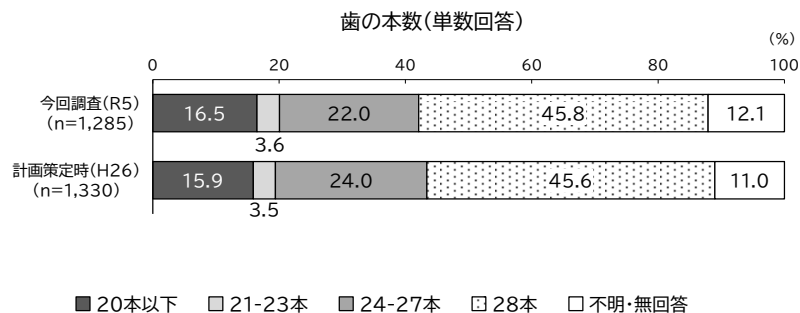
- ・ ライフステージ別でみると、『青年期 (16-29 歳)』では「特に何もしていない」が、『壮年後期 (45-64 歳)』では「歯石をとってもらった」が、『壮年前期 (30-44 歳)』『高齢期 (65 歳以上)』では「歯の掃除をしてもらった」が他のライフステージと比べて多くなっています。



(3) 歯の本数

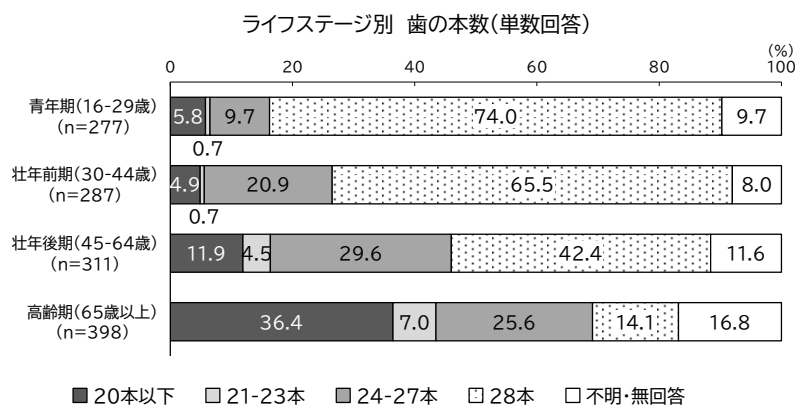
問 48 現在、あなたの歯は親しらずを除いて何本ありますか。

- ・ 「28 本」が最も多く 45.8%、次いで「24-27 本」が 22.0%、「20 本以下」が 16.5%などとなっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。



[ライフステージ別]

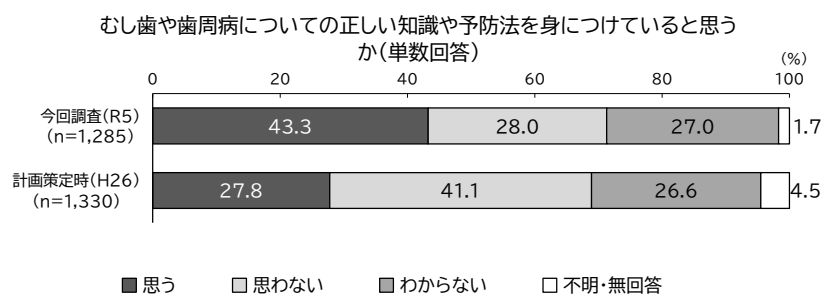
- ・ ライフステージ別でみると、『青年期（16-29 歳）』では「28 本」が、『壮年後期（45-64 歳）』では「24-27 本」が、『高齢期（65 歳以上）』では「20 本以下」「21-23 本」が他のライフステージと比べて多くなっています。



(4) むし歯や歯周病についての正しい知識や予防法を身につけていると思うか

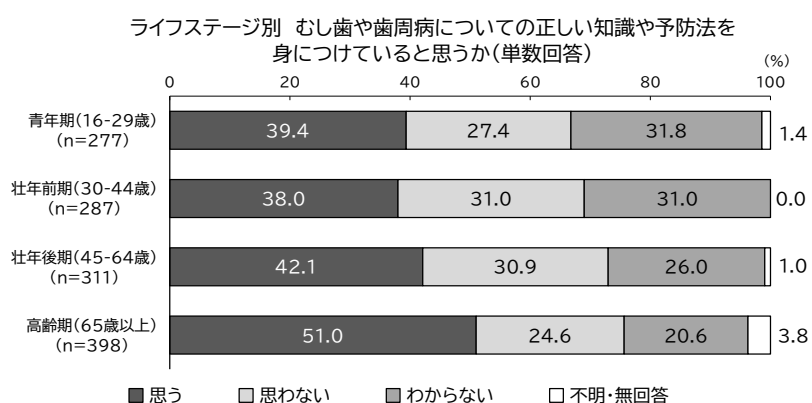
問 49 あなたは、むし歯や歯周病（歯槽膿漏）についての正しい知識や予防法を身につけていると思いますか。（1つだけに○）

- ・ 「思う」が43.3%、「思わない」が28.0%、「わからない」が27.0%となっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「思う」が多く、「思わない」が少なくなっています。



[ライフステージ別]

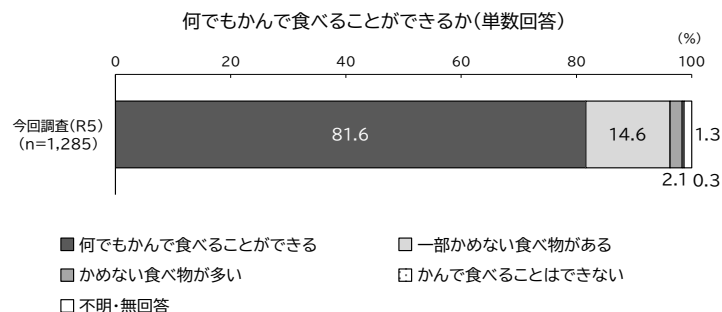
- ・ ライフステージ別でみると、『高齢期（65歳以上）』では「思う」が他のライフステージと比べて多くなっています。



(5) 何でもかんで食べることができるか

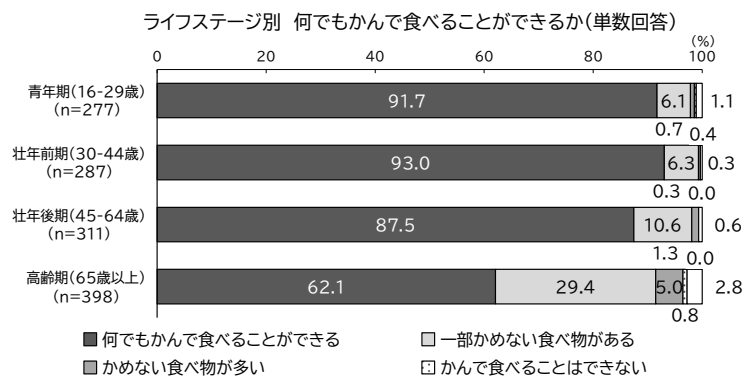
問 50 あなたは何でもかんで食べることができますか。(1 つだけに○)

- ・ 「何でもかんで食べることができる」が最も多く 81.6%、次いで「一部かめない食べ物がある」が 14.6%、「かめない食べ物が多い」が 2.1%などとなっています。



[ライフステージ別]

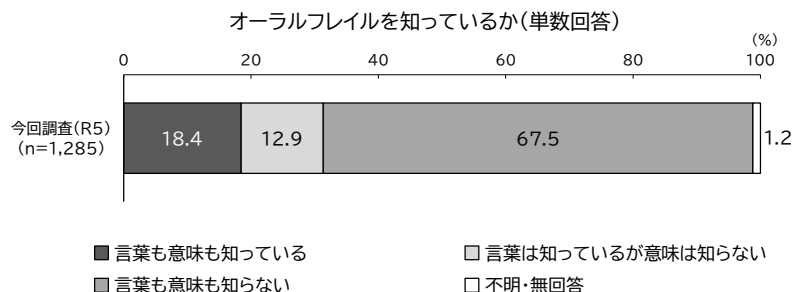
- ・ ライフステージ別でみると、『高齢期（65 歳以上）』では「かめない食べ物が多い」が他のライフステージと比べて多くなっています。



(6) オーラルフレイルを知っているか

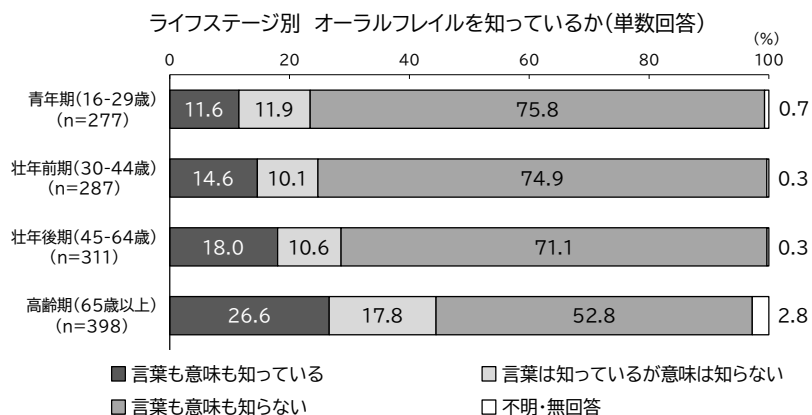
問 51 あなたは、オーラルフレイルを知っていますか。(1つだけに○)

- ・ 「言葉も意味も知っている」が18.4%、「言葉は知っているが意味は知らない」が12.9%、「言葉も意味も知らない」が67.5%などとなっています。



[ライフステージ別]

- ・ ライフステージ別でみると、『青年期(16-29歳)』『壮年前期(30-44歳)』では「言葉も意味も知らない」が、『高齢期(65歳以上)』では「言葉も意味も知っている」「言葉は知っているが意味は知らない」が他のライフステージと比べて多くなっています。



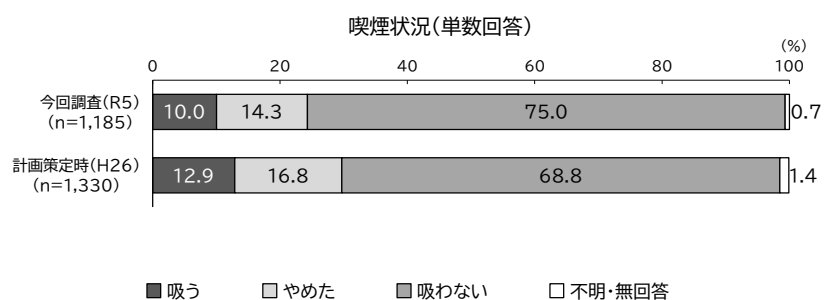
6. 喫煙について

(1) 喫煙について

① 喫煙状況

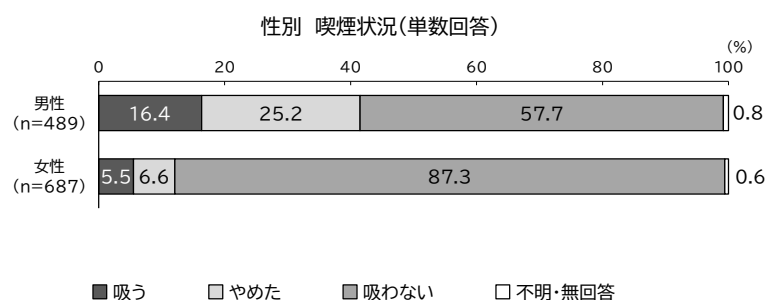
問 52 あなたは、たばこ（紙巻たばこ又は加熱式たばこ）を吸いますか。（1 つだけに○）

- ・ 「吸う」が10.0%、「やめた」が14.3%、「吸わない」が75.0%となっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「吸う」「やめた」が少なく、「吸わない」が多くなっています。



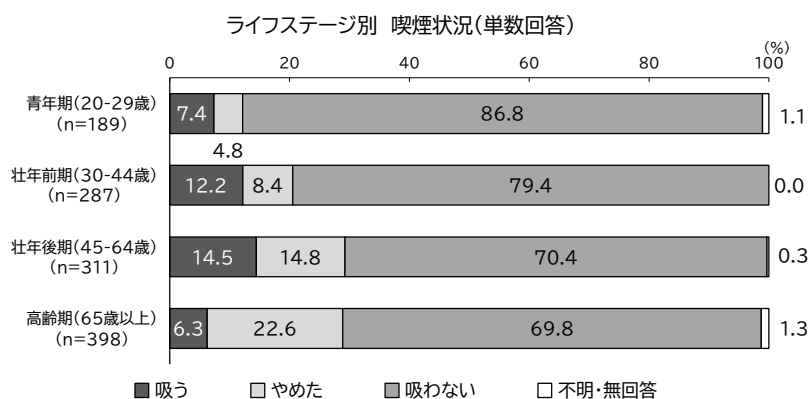
[性別]

- ・ 性別でみると、『男性』では「吸う」「やめた」が『女性』と比べて多くなっています。



[ライフステージ別]

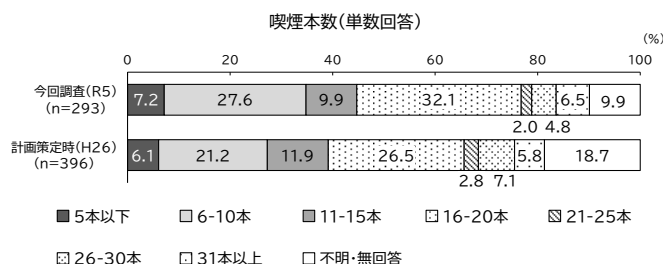
- ・ ライフステージ別でみると、『青年期（20-29歳）』では「吸わない」が、『壮年後期（45-64歳）』では「吸う」が、『高齢期（65歳以上）』では「やめた」が他のライフステージと比べて多くなっています。



問 52 で「1. 吸う」または「2. やめた」に○をつけた方にお聞きします。
 問 52-1 あなたの喫煙状況についてお聞きします。やめた方は吸っていた当時の状況についてお答えください。

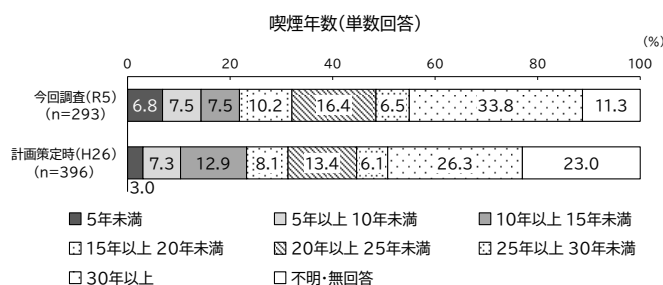
② 喫煙本数

- ・ 「16-20 本」が最も多く 32.1%、次いで「6-10 本」が 27.6%、「11-15 本」が 9.9%などとなっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。



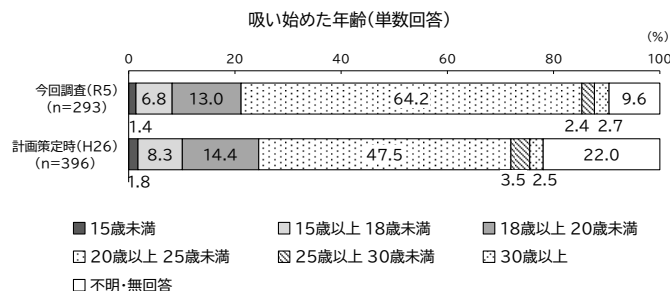
③ 喫煙年数

- ・ 「30 年以上」が最も多く 33.8%、次いで「20 年以上 25 年未満」が 16.4%、「15 年以上 20 年未満」が 10.2%などとなっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。



④ 吸い始めた年齢

- ・ 「20 歳以上 25 歳未満」が最も多く 64.2%、次いで「18 歳以上 20 歳未満」が 13.0%、「15 歳以上 18 歳未満」が 6.8%などとなっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。

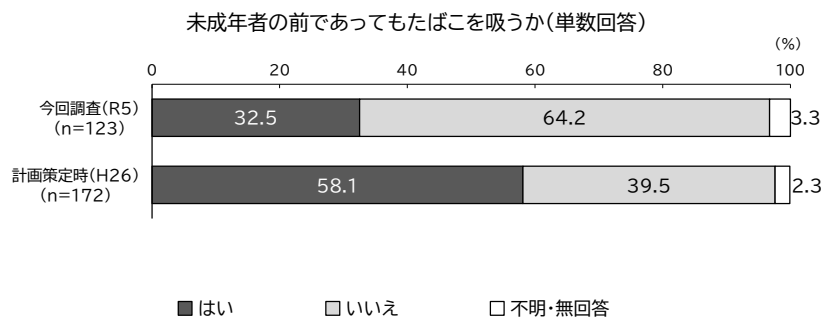


問 52 で「1. 吸う」に○をつけた方にお聞きます。

⑤ 未成年者の前であってもたばこを吸うか

問 52-2 未成年者の前であってもたばこを吸いますか。

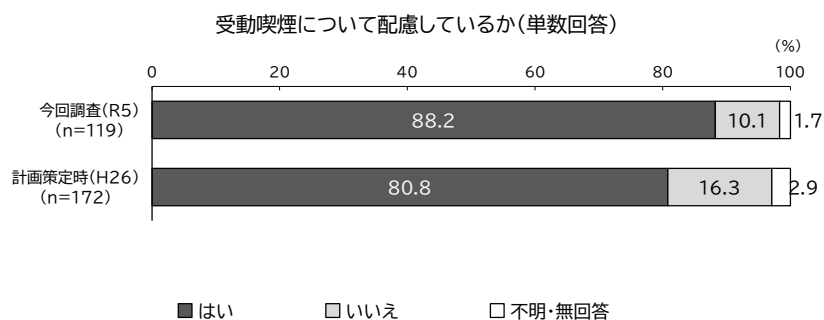
- ・ 「はい」が32.5%、「いいえ」が64.2%となっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「はい」が少なく、「いいえ」が多くなっています。



⑥ 受動喫煙について配慮しているか

問 52-3 あなたは、受動喫煙について配慮していますか。

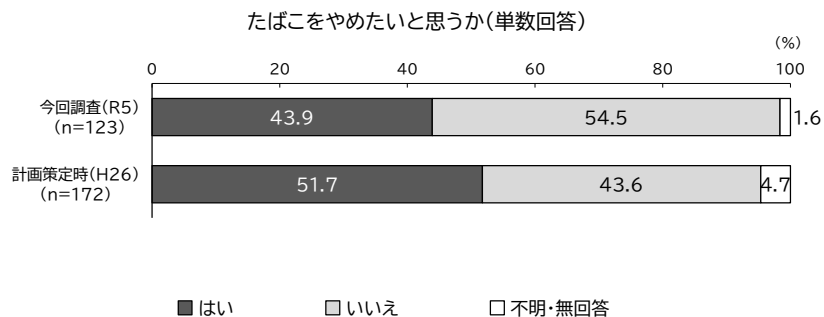
- ・ 「はい」が88.2%、「いいえ」が10.1%となっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。



⑦ たばこをやめたいと思うか

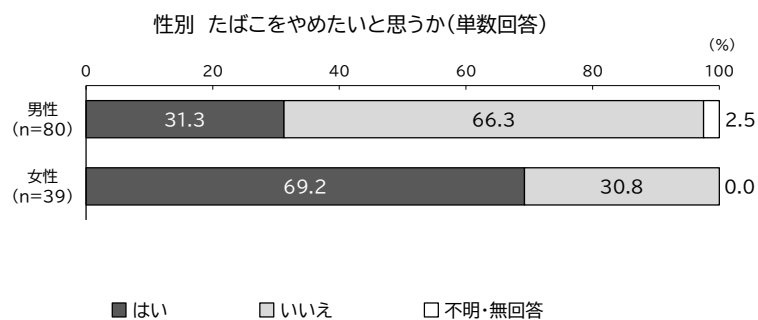
問 52-4 たばこをやめたいと思いますか。

- ・ 「はい」が43.9%、「いいえ」が54.5%となっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。



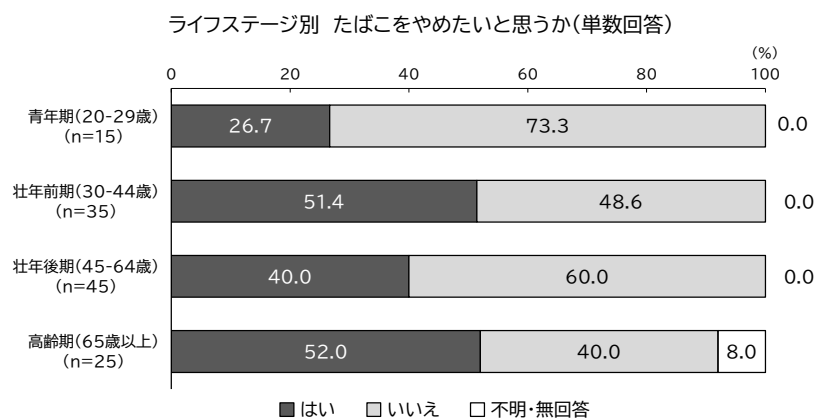
[性別]

- ・ 性別でみると、『男性』では「いいえ」が『女性』と比べて多くなっています。



[ライフステージ別]

- ・ ライフステージ別による有意な差はありません。

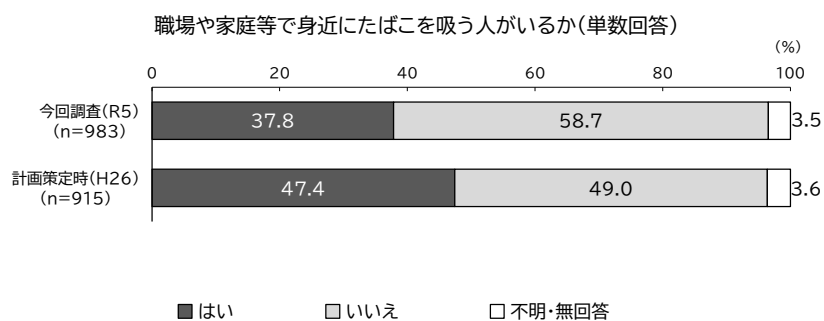


問 52 で「3. 吸わない」に○をつけた方にお聞きます。

⑧ 職場や家庭等で身近にたばこを吸う人がいるか

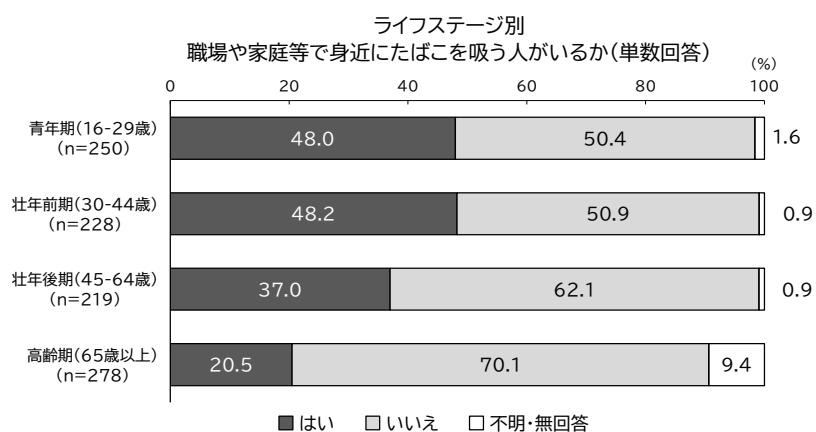
問 52-5 職場や家庭等で身近にたばこを吸う人がいますか。

- ・ 「はい」が37.8%、「いいえ」が58.7%となっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「はい」が少なく、「いいえ」が多くなっています。



[ライフステージ別]

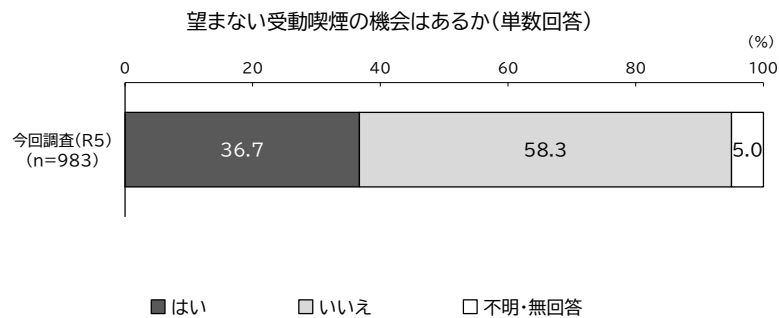
- ・ ライフステージ別でみると、『青年期(16-29歳)』『壮年前期(30-44歳)』では「はい」が、『高齢期(65歳以上)』では「いいえ」が他のライフステージと比べて多くなっています。



⑨ 望まない受動喫煙の機会はあるか

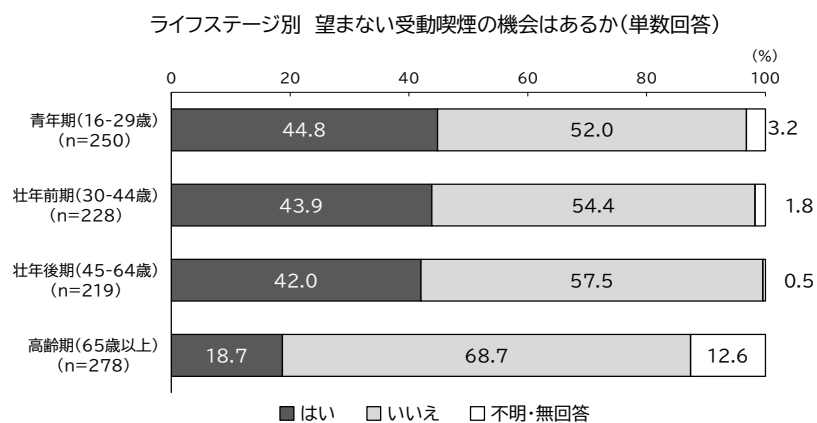
問 52-6 望まない受動喫煙の機会がありますか。

- ・ 「はい」が36.7%、「いいえ」が58.3%となっています。



[ライフステージ別]

- ・ ライフステージ別でみると、『青年期（16-29歳）』『壮年前期（30-44歳）』では「はい」が、『高齢期（65歳以上）』では「いいえ」が他のライフステージと比べて多くなっています。



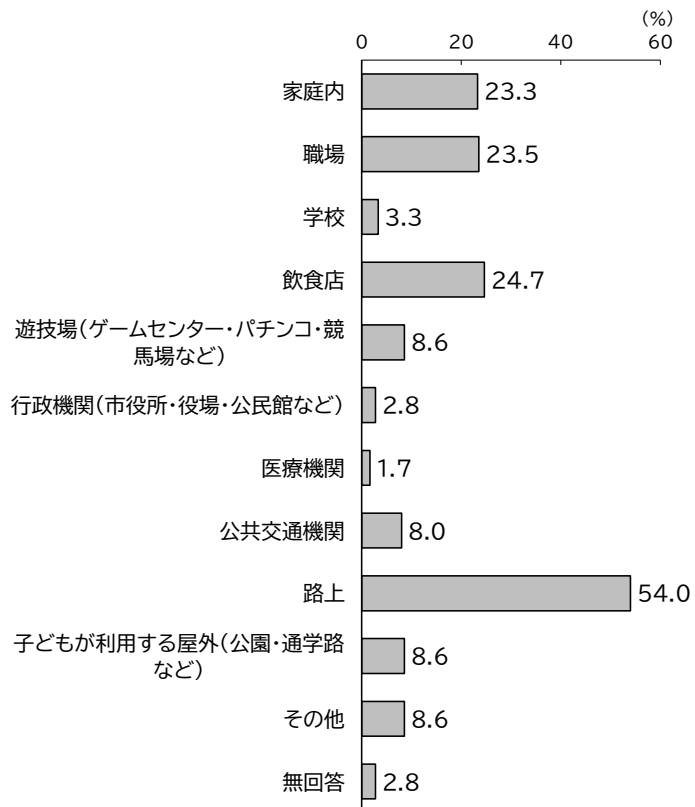
⑩ 受動喫煙の場所

問 52-6 で「1. はい」に○をつけた方にお聞きます。

問 52-6 (1) どのような場所で受動喫煙の機会がありますか。(あてはまるものすべてに○)

- ・ 「路上」が最も多く 54.0%、次いで「飲食店」が 24.7%、「職場」が 23.5%などとなっています。

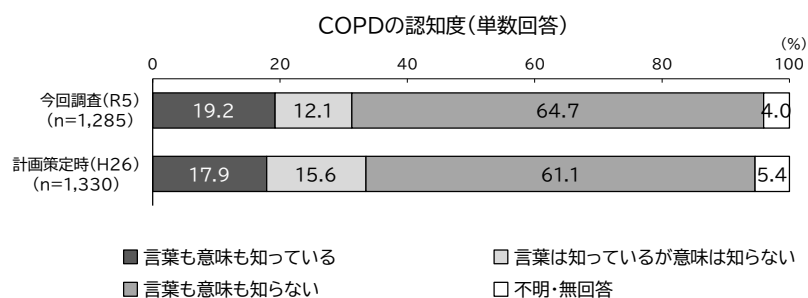
受動喫煙の場所(複数回答, n=361)



(2) COPDの認知度

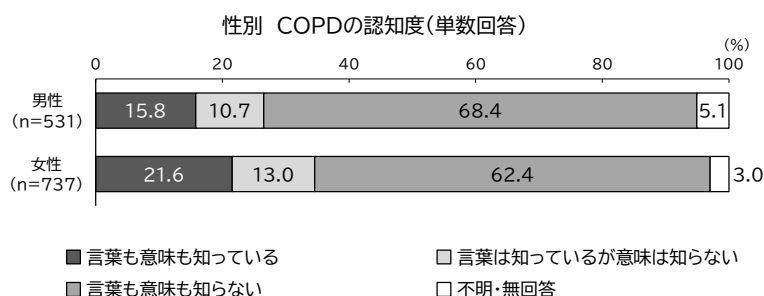
問 53 あなたは、「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」という病気を知っていますか。（1つだけに○）

- ・ 「言葉も意味も知っている」が19.2%、「言葉は知っているが意味は知らない」が12.1%、「言葉も意味も知らない」が64.7%となっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「言葉は知っているが意味は知らない」が少なくなっています。



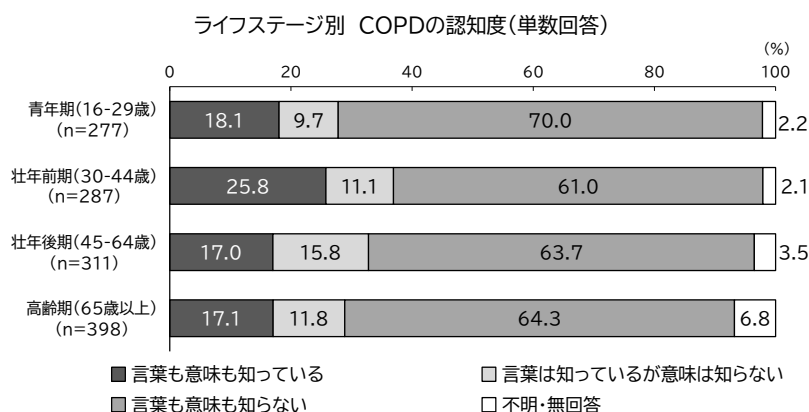
[性別]

- ・ 性別でみると、『男性』では「言葉も意味も知らない」が『女性』と比べて多くなっています。



[ライフステージ別]

- ・ ライフステージ別でみると、『壮年前期（30-44歳）』では「言葉も意味も知っている」が、『壮年後期（45-64歳）』では「言葉は知っているが意味は知らない」が他のライフステージと比べて多くなっています。



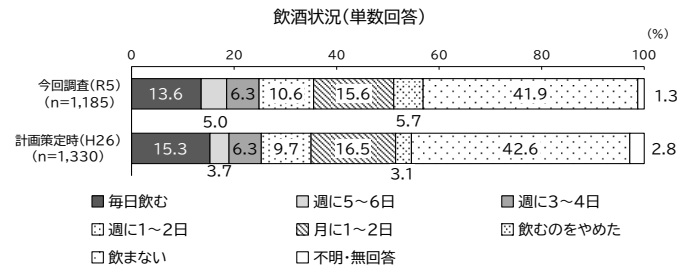
7. 飲酒について

(1) 飲酒について

① 飲酒状況

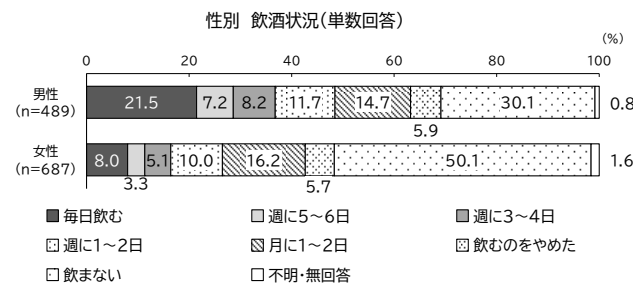
問 54 あなたは、アルコール類（酒類）を飲みますか。（1 つだけに○）

- ・ 「飲まない」が最も多く 41.9%、次いで「月に1～2日」が 15.6%、「毎日飲む」が 13.6%などとなっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「毎日飲む」が少なく、「飲むのをやめた」が多くなっています。



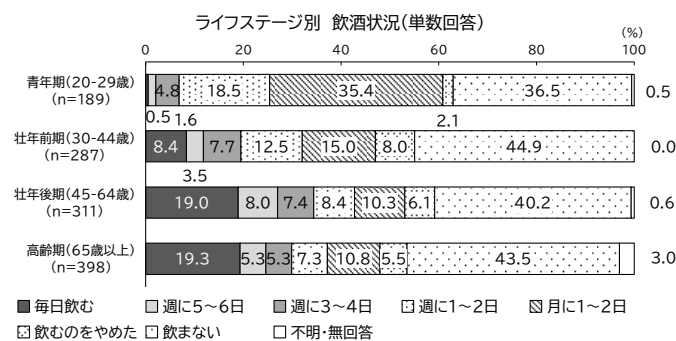
[性別]

- ・ 性別でみると、『男性』では「毎日飲む」「週に5～6日」「週に3～4日」が『女性』と比べて多くなっています。



[ライフステージ別]

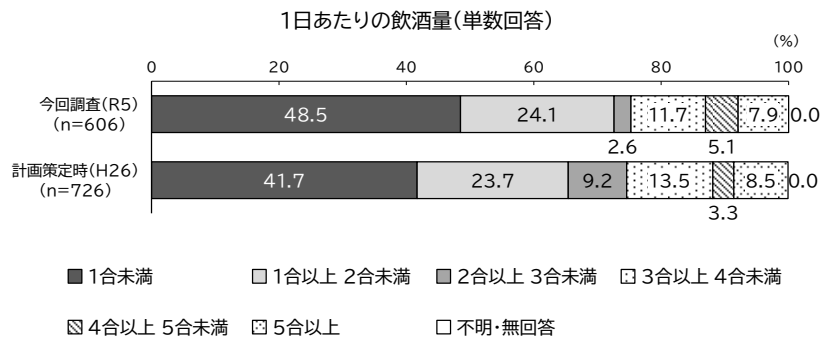
- ・ ライフステージ別でみると、『青年期（20-29 歳）』では「週に1～2日」「月に1～2日」が、『壮年後期（45-64 歳）』では「毎日飲む」「週に5～6日」が、『高齢期（65 歳以上）』では「毎日飲む」が他のライフステージと比べて多くなっています。



② 1日あたりの飲酒量

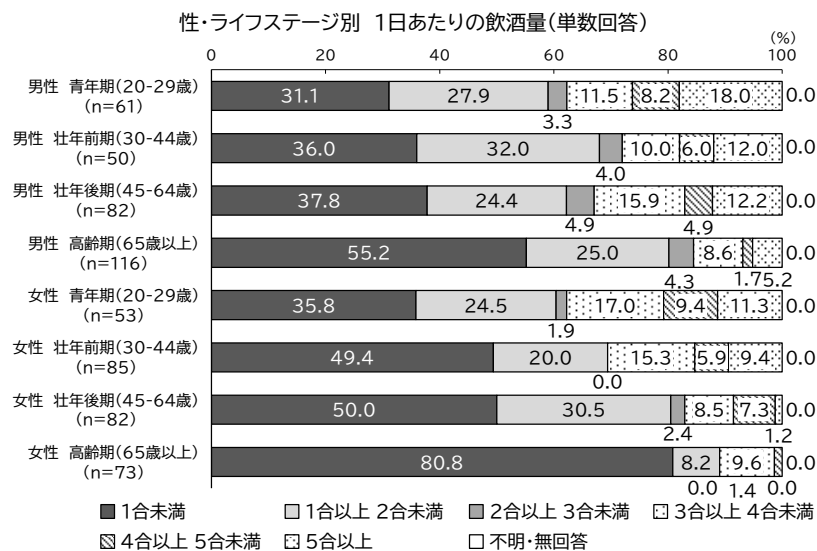
問 54 で「1. 毎日のむ」～「5. 月に1～2日」に○をつけた方にお聞きます。
問 54-1 1日にどのくらいの量を飲みますか。下記の選択肢からあてはまる番号を選んで、いずれかに○をつけてください。(お酒の種類毎に、日本酒(清酒)に換算してお答えください。)

- ・ 「1合未満」が最も多く48.5%、次いで「1合以上 2合未満」が24.1%、「3合以上 4合未満」が11.7%などとなっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「2合以上3合未満」「3合以上4合未満」「5合以上」が少なく、「1合未満」「1合以上2合未満」「4合以上5合未満」が多くなっています。



[性・ライフステージ別]

- ・ 性・ライフステージ別でみると、『女性 高齢期(65歳以上)』では「1合未満」が、『男性 青年期(20-29歳)』では「5合以上」が他の性・ライフステージと比べて多くなっています。

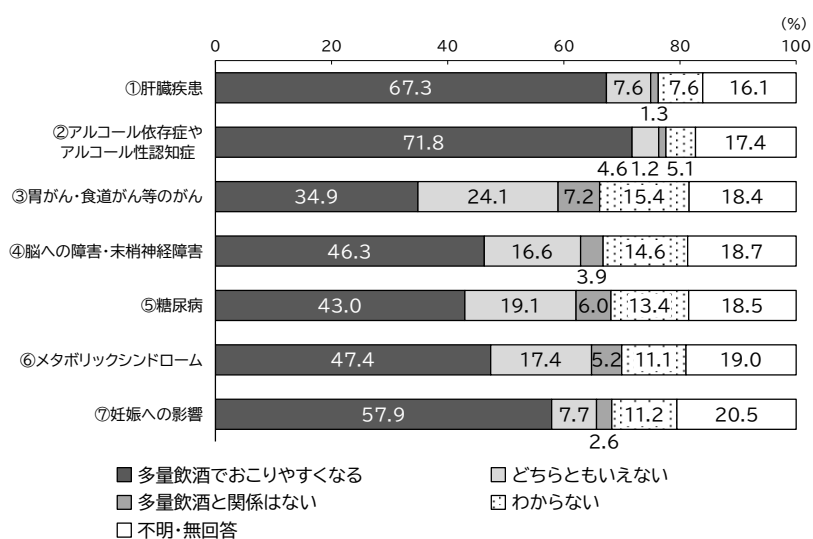


(2) 多量の飲酒が与える影響についての認知度

問 55 あなたは、多量の飲酒が健康に与える影響についてどう思いますか。それぞれの病気について、選択肢からあてはまる番号を1つだけ選んで、いずれかに○をつけてください。

- ・「多量飲酒でおこりやすくなる」について、「②アルコール依存症やアルコール性認知症」が最も多く 71.8%、次いで「①肝臓疾患」が 67.3%、「⑦妊娠への影響」が 57.9%などとなっています。
- ・「多量飲酒と関係はない」について、「③胃がん・食道がん等のがん」が最も多く 7.2%、次いで「⑤糖尿病」が 6.0%、「⑥メタボリックシンドローム」が 5.2%などとなっています。

多量の飲酒が与える影響についての認知度(単数回答, n=1,285)

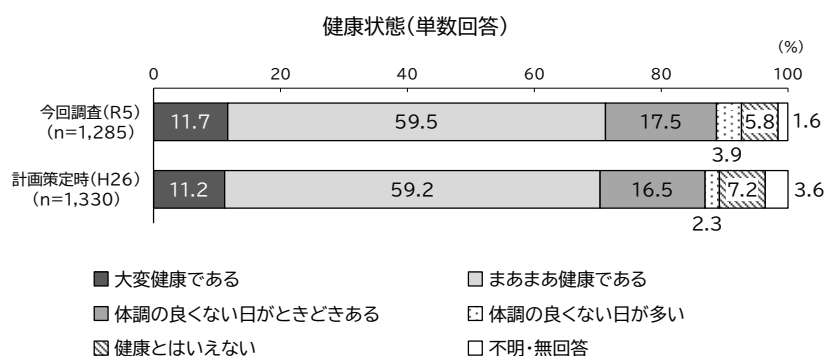


8. 健康行動について

(1) 健康状態

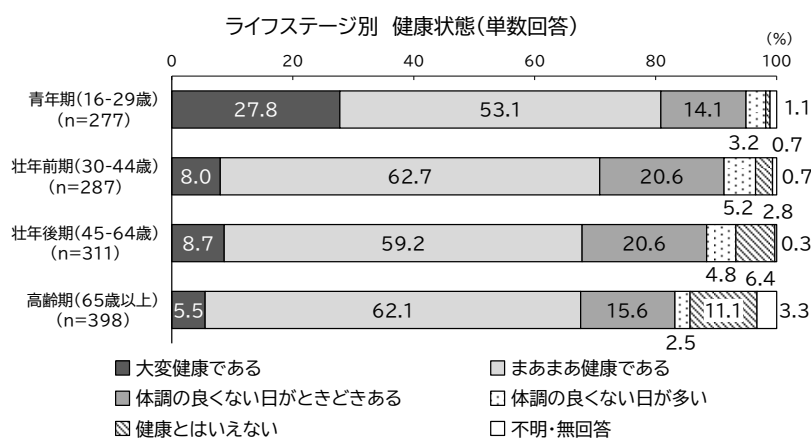
問 56 あなたの健康状態はいかがですか。(1つだけに○)

- ・ 「まあまあ健康である」が最も多く 59.5%、次いで「体調の良くない日がときどきある」が 17.5%、「大変健康である」が 11.7%などとなっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。



[ライフステージ別]

- ・ ライフステージ別でみると、『青年期(16-29歳)』では「大変健康である」が、『高齢期(65歳以上)』では「健康とはいえない」が他のライフステージと比べて多くなっています。

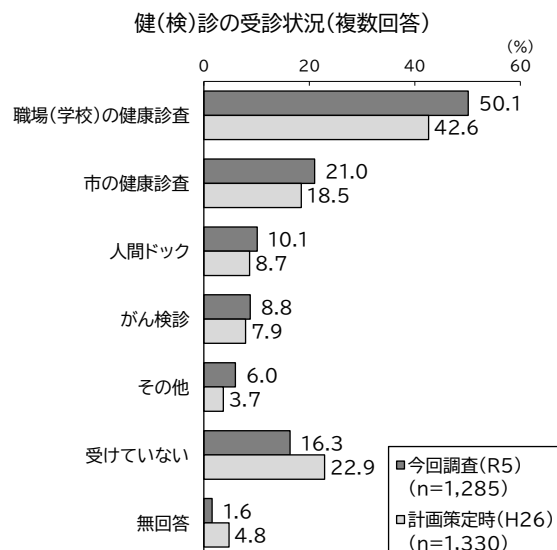


(2) 健（検）診について

① 健（検）診の受診状況

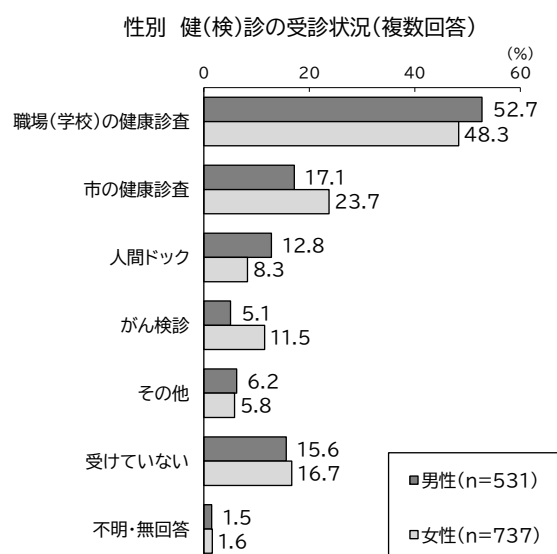
問 57 健（検）診の受診状況についてお聞きます。あなたは定期的に以下の健（検）診を受けていますか。（あてはまるものすべてに○）

- ・ 「職場（学校）の健康診査」が最も多く 50.1%、次いで「市の健康診査」が 21.0%、「受けていない」が 16.3%などとなっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「職場（学校）の健康診査」が多く、「受けていない」が少なくなっています。



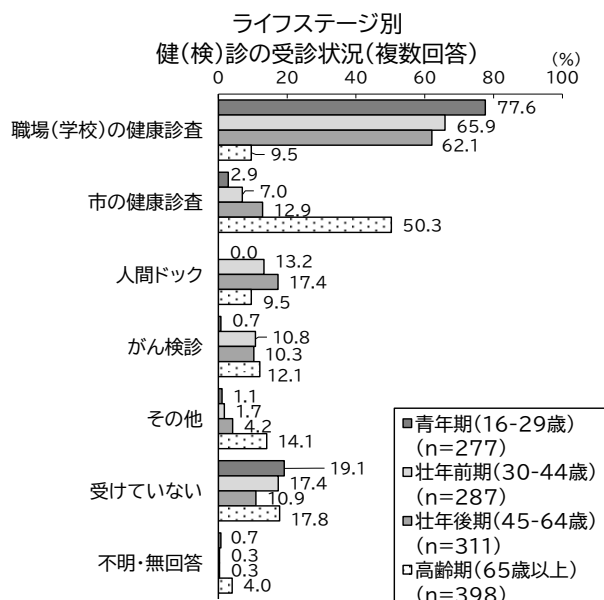
[性別]

- ・ 性別でみると、『男性』では『女性』と比べて「人間ドック」が、『女性』では『男性』と比べて「市の健康診査」「がん検診」が多くなっています。



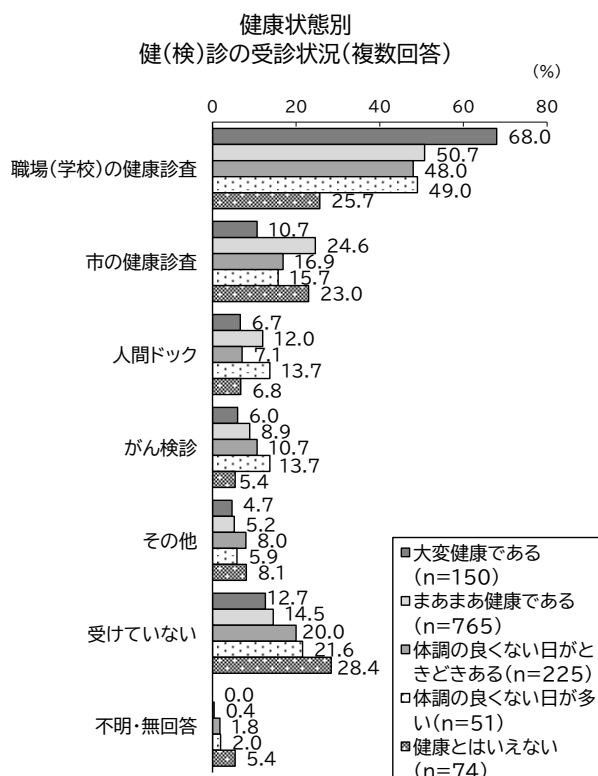
[ライフステージ別]

- ・ ライフステージ別でみると、『青年期（16-29 歳）』『壮年前期（30-44 歳）』では「職場（学校）の健康診査」が、『壮年後期（45-64 歳）』では「職場（学校）の健康診査」「人間ドック」が、『高齢期（65 歳以上）』では「市の健康診査」が他のライフステージと比べて多くなっています。



[問 56 健康状態別]

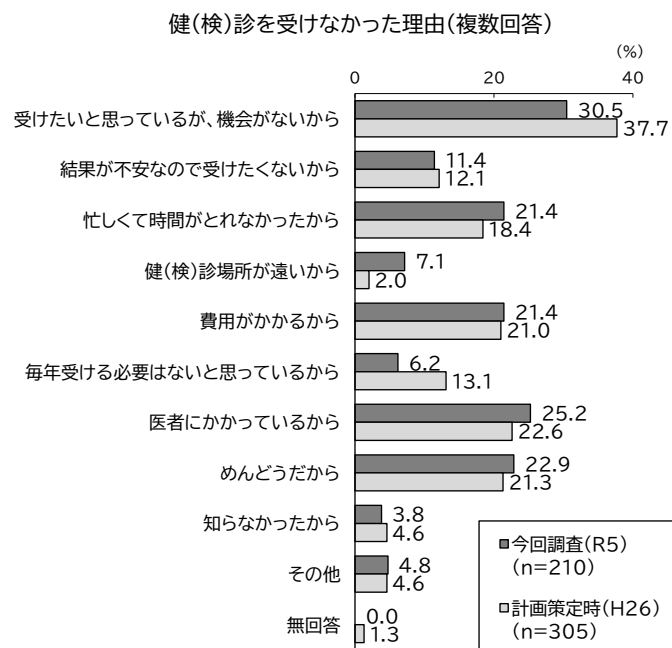
- ・ 健康状態別でみると、『大変健康である』では「職場（学校）の健康診査」が、『まあまあ健康である』では「市の健康診査」が、『健康とはいえない』では「受けていない」が他と比べて多くなっています。



② 健（検）診を受けなかった理由

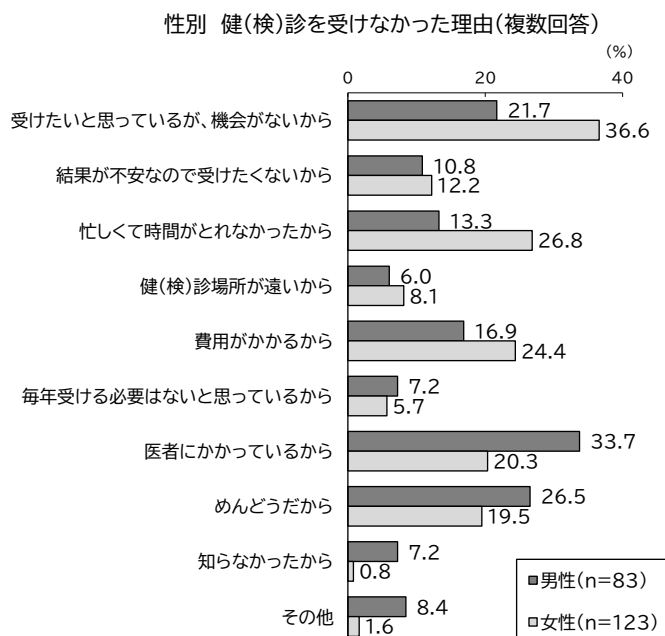
問 57 で「6. 受けていない」に○をつけた方にお聞きます。
問 57-1 受けなかった理由は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

- ・ 「受けていたいと思っているが、機会がないから」が最も多く 30.5%、次いで「医者にかかっているから」が 25.2%、「めんどうだから」が 22.9%などとなっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。



〔性別〕

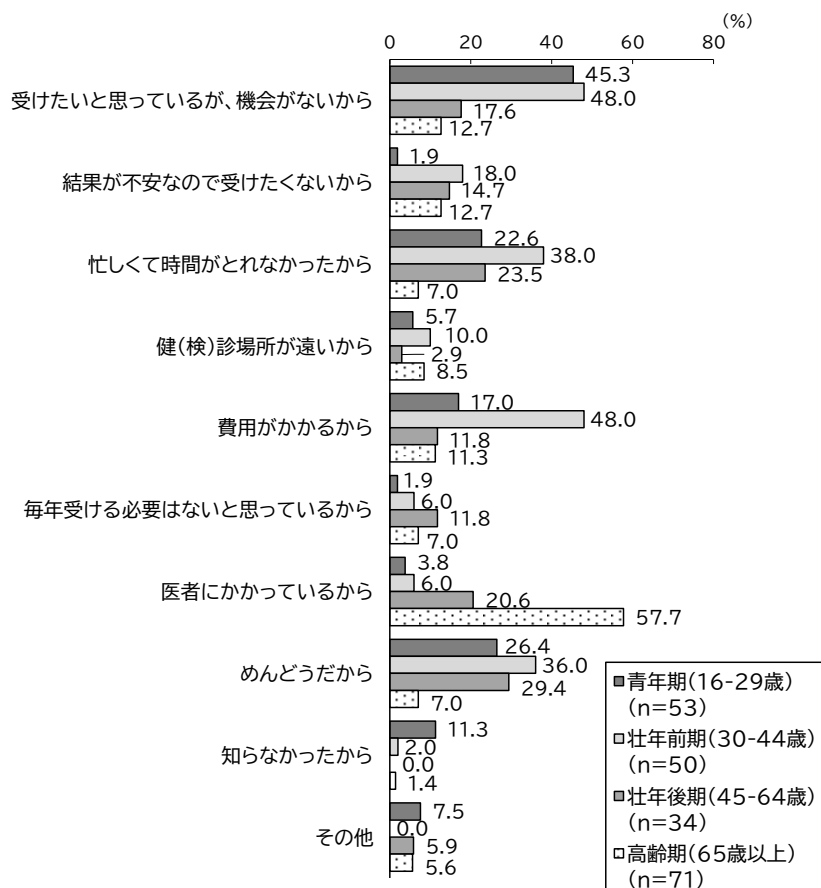
- ・ 性別でみると、『男性』では『女性』と比べて「医者にかかっているから」「知らなかったから」が、『女性』では『男性』と比べて「受けていたいと思っているが、機会がないから」「忙しくて時間がとれなかったから」が多くなっています。



[ライフステージ別]

- ・ ライフステージ別でみると、『青年期（16-29 歳）』では「知らなかったから」が、『壮年前期（30-44 歳）』では「受けたいと思っているが、機会がないから」「忙しくて時間がとれなかったから」「費用がかかるから」「めんどうだから」が、『高齢期（65 歳以上）』では「医者にかかっているから」が他のライフステージと比べて多くなっています。

ライフステージ別 健(検)診を受けなかった理由(複数回答)

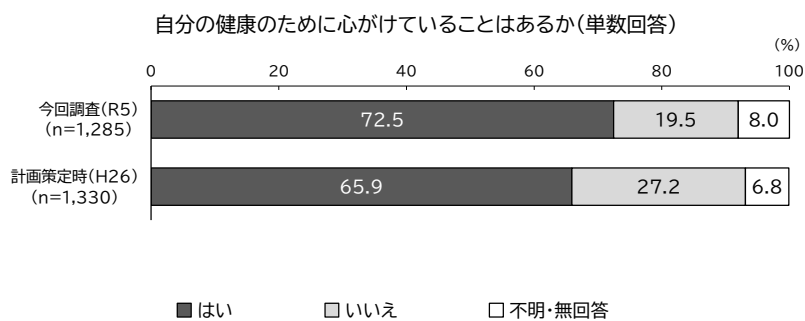


(3) 自分の健康のための行動について

① 自分の健康のために心がけていることはあるか

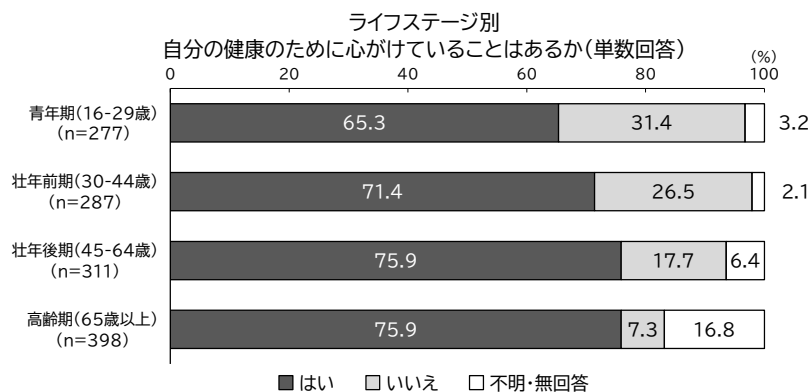
問 58 あなたは、自分の健康のために心がけていることがありますか。

- ・ 「はい」 が72.5%、「いいえ」 が19.5%となっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「はい」が多く、「いいえ」が少なくなっています。



[ライフステージ別]

- ・ ライフステージ別でみると、『青年期（16-29歳）』『壮年前期（30-44歳）』では「いいえ」が他のライフステージと比べて多くなっています。

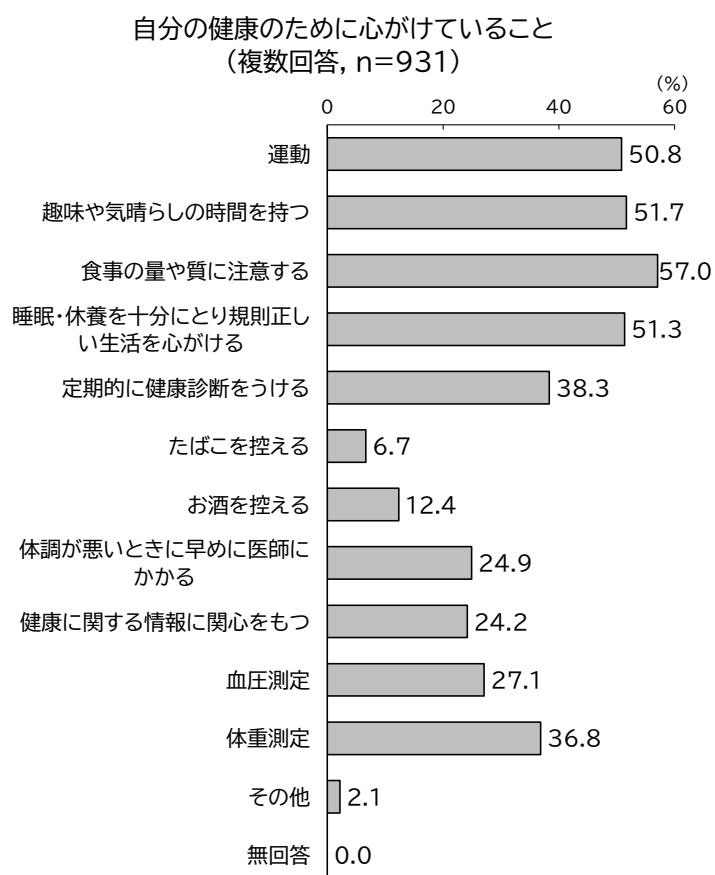


② 自分の健康のために心がけていること

問 58 で「1. はい」に○をつけた方にお聞きします。

問 58-1 自分の健康のために心がけていることはどのような内容ですか。(あてはまるものすべてに○)

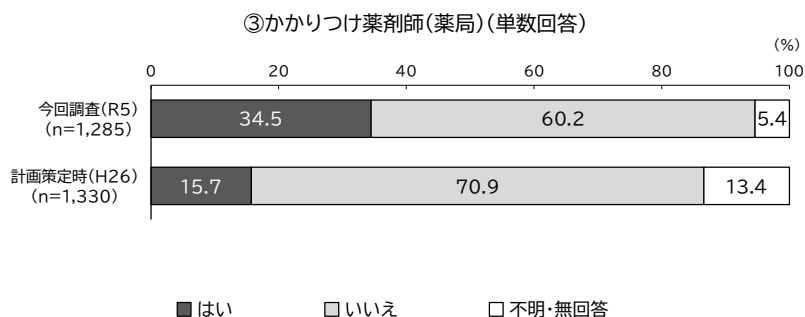
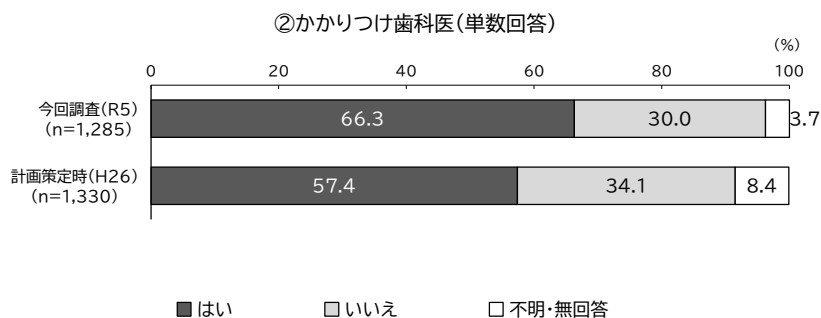
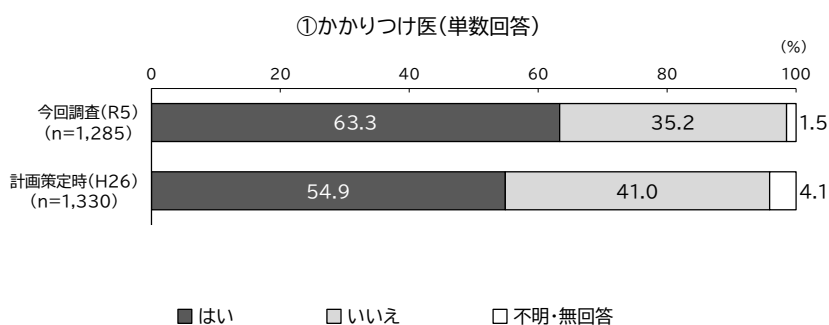
- ・ 「食事の量や質に注意する」が最も多く 57.0%、次いで「趣味や気晴らしの時間を持つ」が 51.7%、「睡眠・休養を十分にとり規則正しい生活を心がける」が 51.3%などとなっています。



(4) かかりつけ医等はいるか

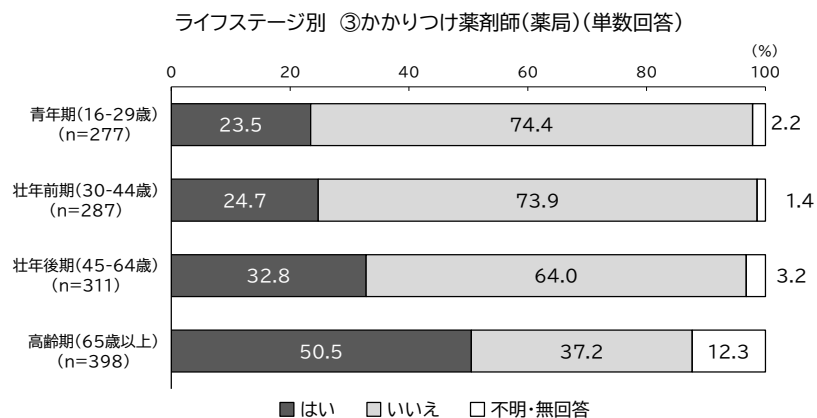
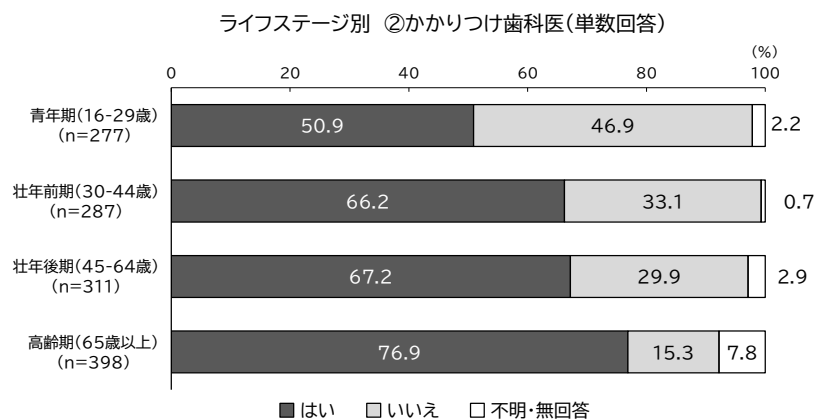
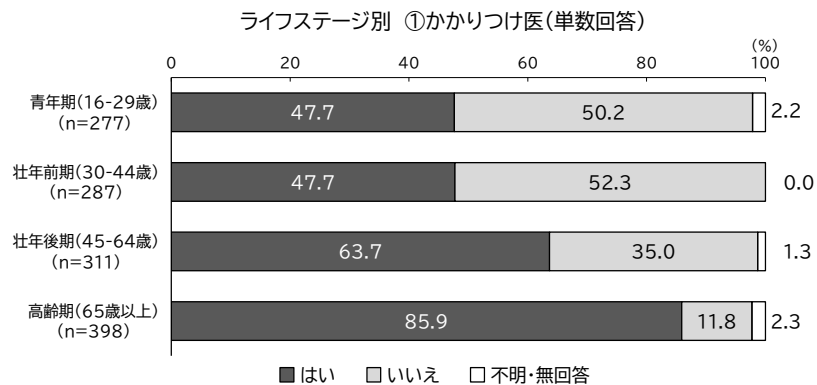
問 59 あなたは、かかりつけ医等がありますか。それぞれの項目について、「1. はい」「2. いいえ」のいずれかに○をつけてください。

- ・ 「①かかりつけ医」について、「はい」が63.3%、「いいえ」が35.2%となっています。
- ・ 「②かかりつけ歯科医」について、「はい」が66.3%、「いいえ」が30.0%となっています。
- ・ 「③かかりつけ薬剤師（薬局）」について、「はい」が34.5%、「いいえ」が60.2%となっています。
- ・ 前回調査と比較すると、いずれの項目も「はい」が多く、「いいえ」が少なくなっています。



[ライフステージ別]

- ・ 「①かかりつけ医」について、ライフステージ別でみると、『青年期（16-29 歳）』『壮年前期（30-44 歳）』では「いいえ」が他のライフステージと比べて多くなっています。
- ・ 「②かかりつけ歯科医」について、ライフステージ別でみると、『青年期（16-29 歳）』では「いいえ」が他のライフステージと比べて多くなっています。
- ・ 「③かかりつけ薬剤師（薬局）」について、ライフステージ別でみると、『青年期（16-29 歳）』『壮年前期（30-44 歳）』では「いいえ」が他のライフステージと比べて多くなっています。

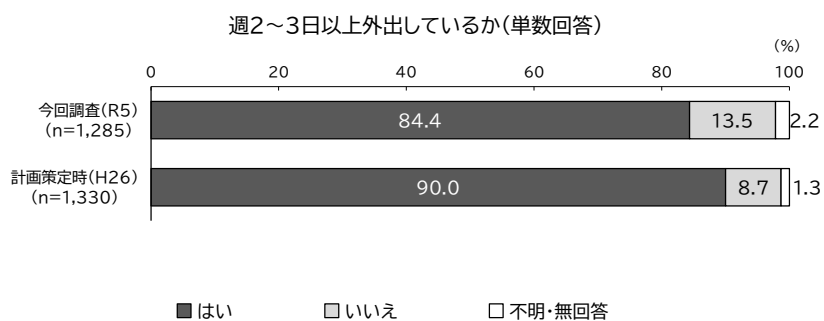


9. 社会参加について

(1) 週2～3日以上外出しているか

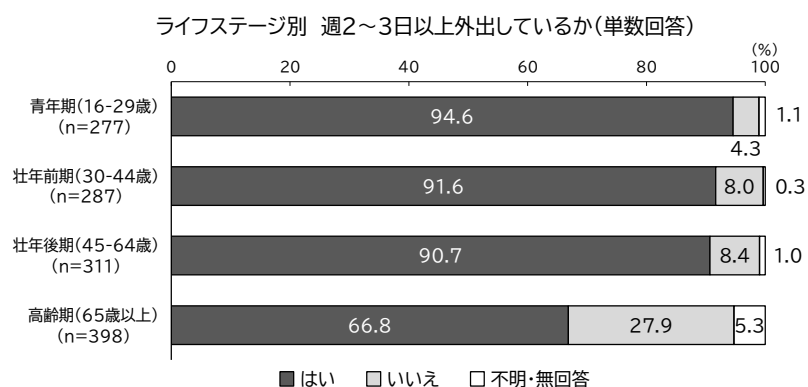
問 60 あなたは、週2～3日以上外出（通勤・通学を含む）をしますか。

- ・ 「はい」が84.4%、「いいえ」が13.5%となっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「はい」が少なく、「いいえ」が多くなっています。



[ライフステージ別]

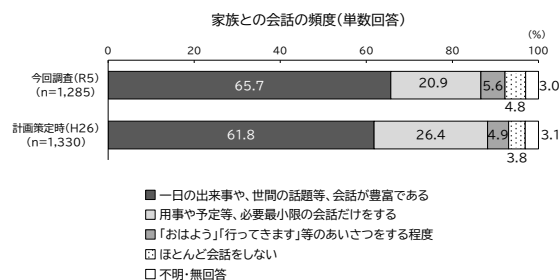
- ・ ライフステージ別でみると、『高齢期（65歳以上）』では「いいえ」が他のライフステージと比べて多くなっています。



(2) 家族との会話の頻度

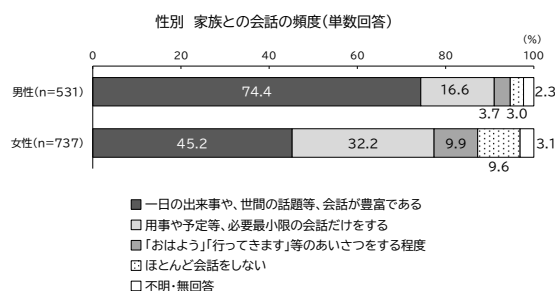
問 61 あなたは、ふだん、家族（一人住まいの方は近所の人や知人）との会話がどのくらいありますか。（1つだけに○）

- 「一日の出来事や、世間の話題等、会話が豊富である」が最も多く 65.7%、次いで「用事や予定等、必要最小限の会話だけをする」が 20.9%、「おはよう」「行ってきます」等のあいさつをする程度」が 5.6%などとなっています。
- 前回調査と比較すると、「一日の出来事や、世間の話題等、会話が豊富である」が多く、「用事や予定等、必要最小限の会話だけをする」が少なくなっています。



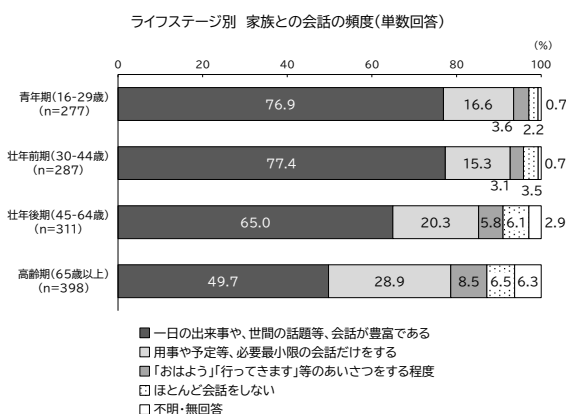
〔性別〕

- 性別でみると、『男性』では『女性』と比べて「一日の出来事や、世間の話題等、会話が豊富である」が、『女性』では『男性』と比べて「用事や予定等、必要最小限の会話だけをする」「ほとんど会話をしない」が多くなっています。



〔ライフステージ別〕

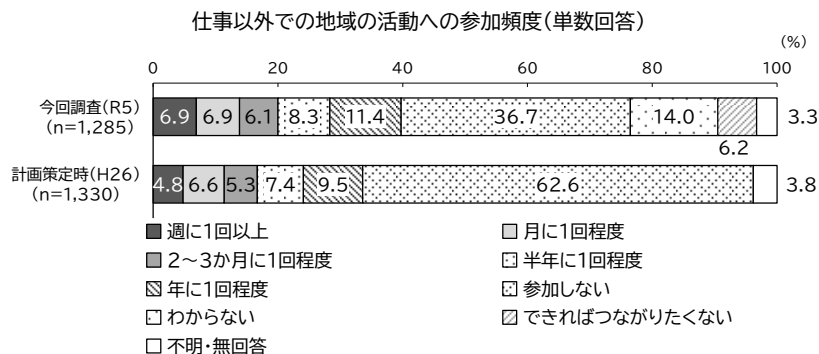
- ライフステージ別でみると、『高齢期（65歳以上）』では「用事や予定等、必要最小限の会話だけをする」「おはよう」「行ってきます」等のあいさつをする程度」「ほとんど会話をしない」が他のライフステージと比べて多くなっています。



(3) 仕事以外での地域の活動への参加頻度

問 62 あなたは、仕事以外でどの程度地域の活動に参加していますか。(1つだけに○)

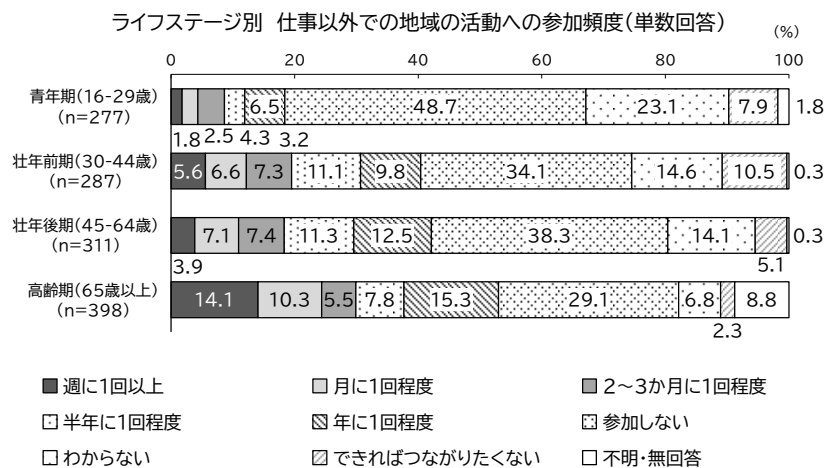
- ・ 「参加しない」が最も多く 36.7%、次いで「わからない」が 14.0%、「年に1回程度」が 11.4%などとなっています。



※ 「わからない」「できればつながりたくない」は今回調査(R5)のみの項目

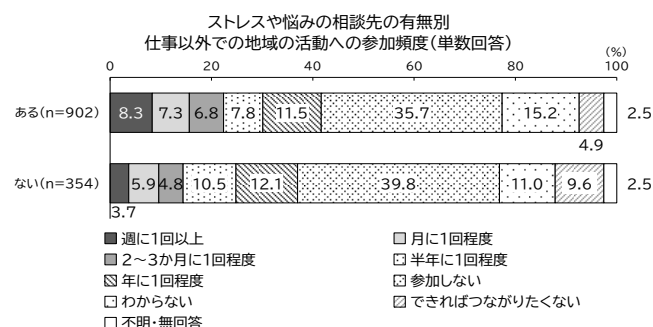
[ライフステージ別]

- ・ ライフステージ別でみると、『青年期(16-29歳)』では「参加しない」「わからない」が、『壮年前期(30-44歳)』では「できればつながりたくない」が、『高齢期(65歳以上)』では「週に1回以上」「月に1回程度」「年に1回程度」が他のライフステージと比べて多くなっています。



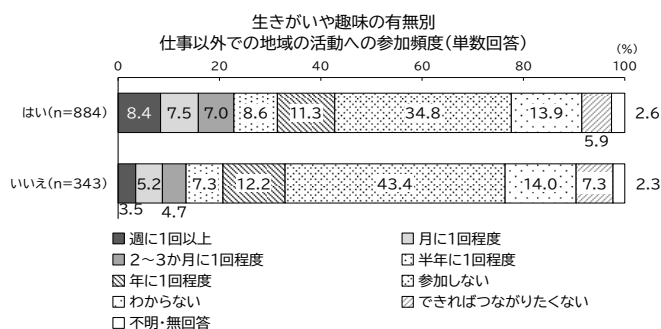
[問 43 ストレスや悩みの相談先の有無別]

- ・ ストレスや悩みの相談先の有無別でみると、『ある』では「週に1回以上」、『ない』では「できればつながりたくない」が多くなっています。



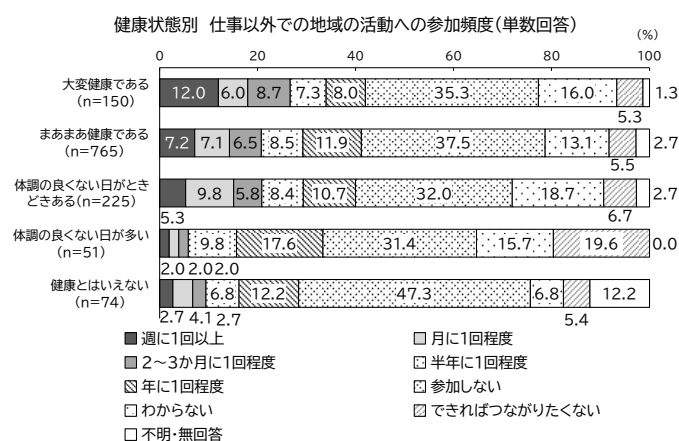
[問 45 生きがいや趣味の有無別]

- ・ 生きがいや趣味の有無別でみると、『はい』では『いいえ』と比べて「週に1回以上」、『いいえ』では『はい』と比べて「参加しない」が多くなっています。



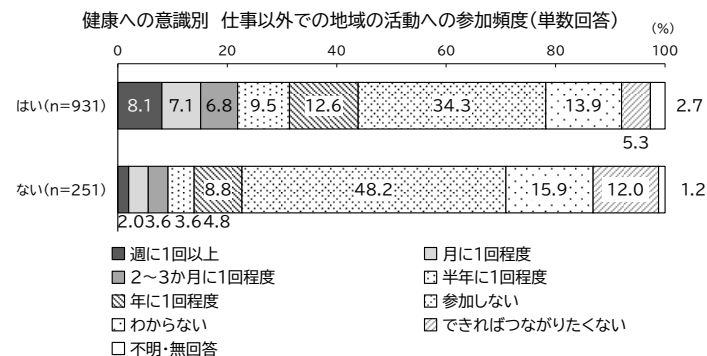
[問 56 健康状態別]

- ・ 健康状態別でみると、『大変健康である』では「週に1回以上」が、『体調の良くない日がある』では「月に1回程度」が、『体調の良くない日が多い』では「できればつながりたくない」が、『健康とはいえない』では「参加しない」が他と比べて多くなっています。



[問 58 健康への意識（健康への意識はあるか）別]

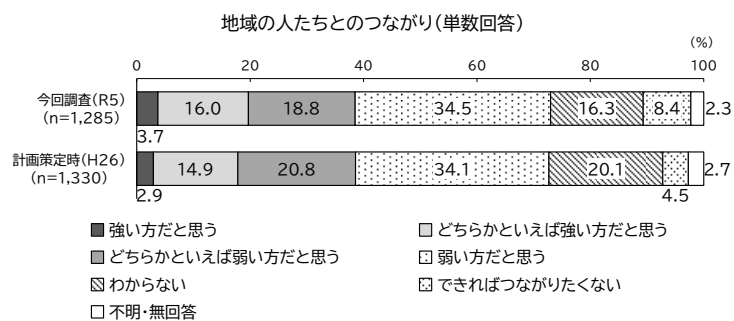
- 健康への意識別でみると、『はい』では『ない』と比べて「週に1回以上」「月に1回程度」「半年に1回程度」が、『ない』では『はい』と比べて「参加しない」「できればつながりたくない」が多くなっています。



(4) 地域の人たちとのつながり

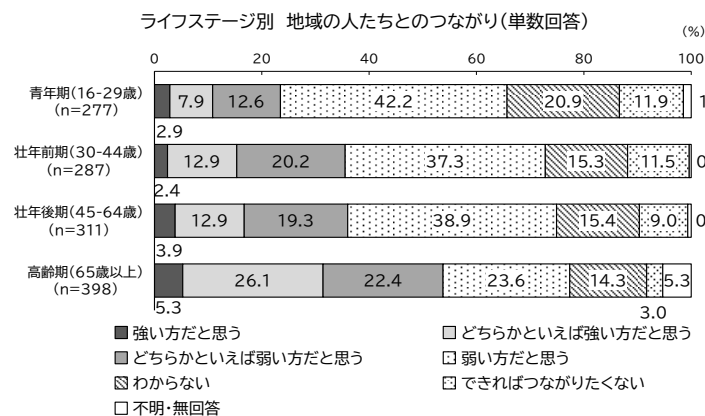
問 63 あなたにとって、地域の人たちとのつながりはどれにあてはまりますか。(1つだけに○)

- 「弱い方だと思う」が最も多く 34.5%、次いで「どちらかといえば弱い方だと思う」が 18.8%、「わからない」が 16.3%などとなっています。
- 前回調査と比較すると、「どちらかといえば弱い方だと思う」が少なく、「できればつながりたくない」が多くなっています。



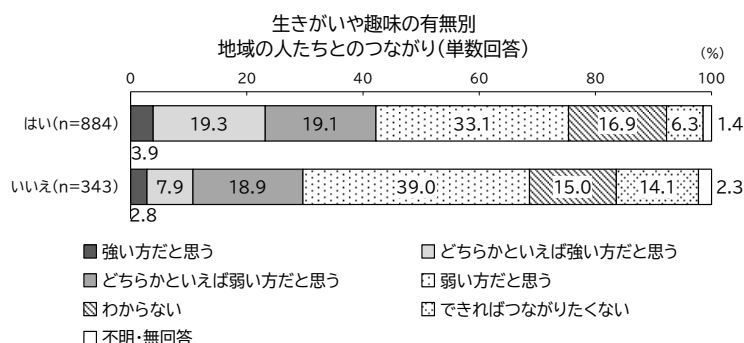
[ライフステージ別]

- ライフステージ別でみると、『青年期(16-29歳)』では「弱い方だと思う」「できればつながりたくない」が、『高齢期(65歳以上)』では「強い方だと思う」「どちらかといえば強い方だと思う」「どちらかといえば弱い方だと思う」が他のライフステージと比べて多くなっています。



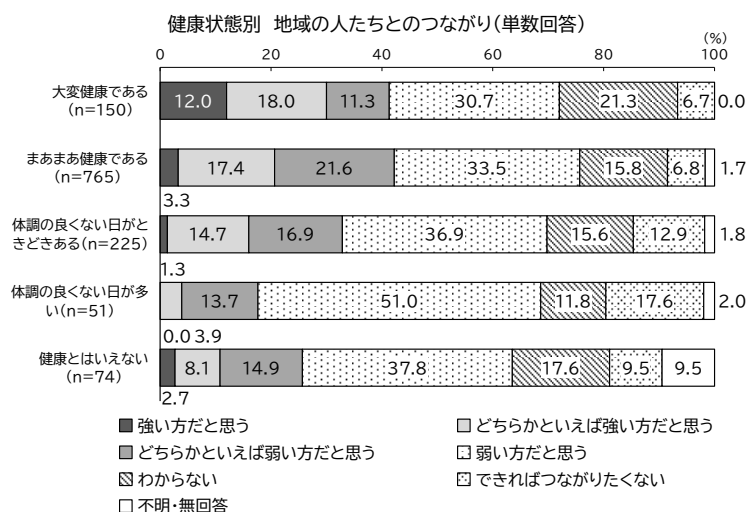
[問 45 生きがいや趣味の有無別]

- ・ 生きがいや趣味の有無別でみると、『はい』では『いいえ』と比べて「強い方だと思う」「どちらかといえば強い方だと思う」が、『いいえ』では『はい』と比べて「弱い方だと思う」が多くなっています。



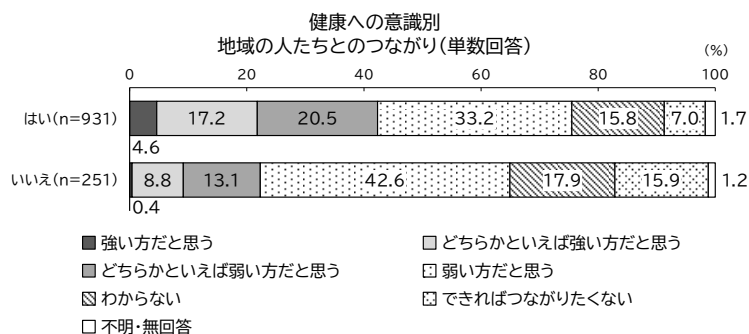
[問 56 健康状態別]

- ・ 健康状態別でみると、『大変健康である』では「強い方だと思う」が、『まあまあ健康である』では「どちらかといえば弱い方だと思う」が、『体調の良いくない日が多い』では「弱い方だと思う」「できればつながりたくない」が他と比べて多くなっています。



[問 58 健康への意識(健康への意識はあるか)別]

- ・ 健康への意識別でみると、『はい』では『いいえ』と比べて「強い方だと思う」「どちらかといえば強い方だと思う」が、『いいえ』では『はい』と比べて「弱い方だと思う」「できればつながりたくない」が多くなっています。



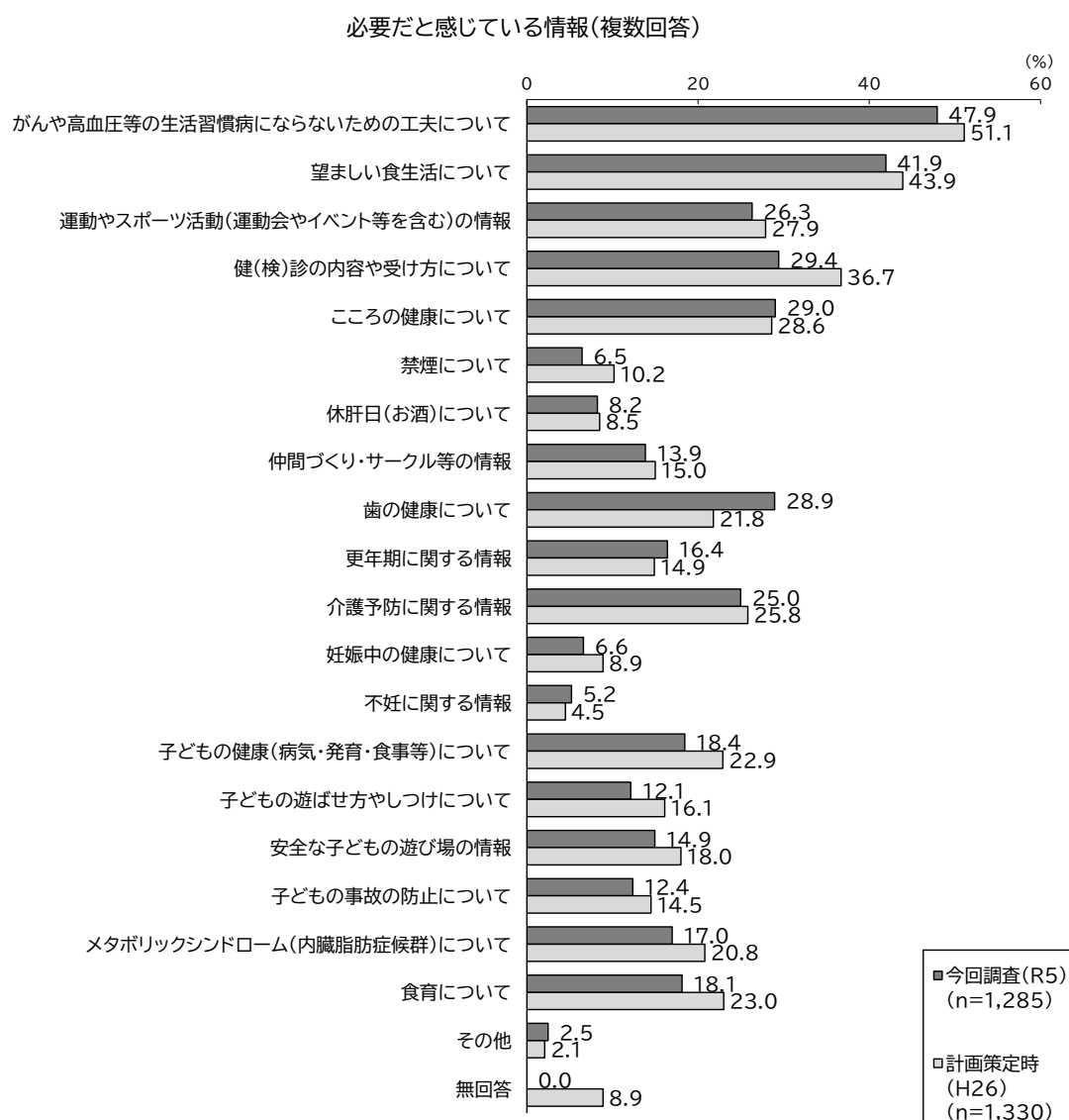
10. 情報入手の方法について

① 必要だと感じている情報

問 64 あなたはふだん、健康や食についてどのような情報が必要だと感じていますか。また、どのようにして情報を入手していますか。

(1) 必要だと感じている情報（あてはまるものすべてに○）

- ・ 「がんや高血圧等の生活習慣病にならないための工夫について」が最も多く 47.9%、次いで「望ましい食生活について」が 41.9%、「健(検)診の内容や受け方について」が 29.4%などとなっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。

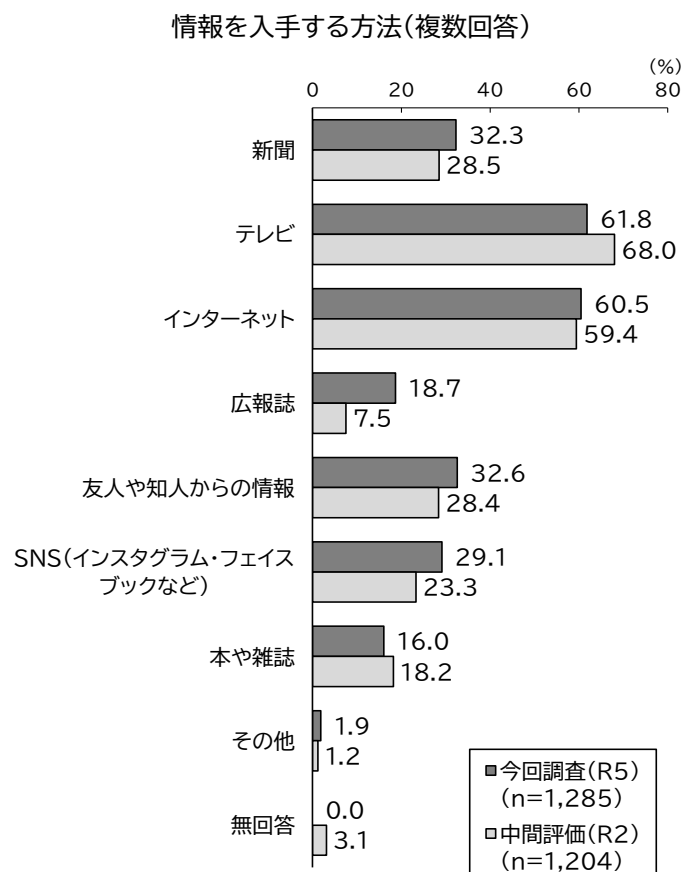


② 情報を入手する方法

問 64 あなたはふだん、健康や食についてどのような情報が必要だと感じていますか。また、どのようにして情報を入手していますか。

(2) 情報を入手する方法 (あてはまるものすべてに○)

- ・ 「テレビ」が最も多く 61.8%、次いで「インターネット」が 60.5%、「友人や知人からの情報」が 32.6%などとなっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。

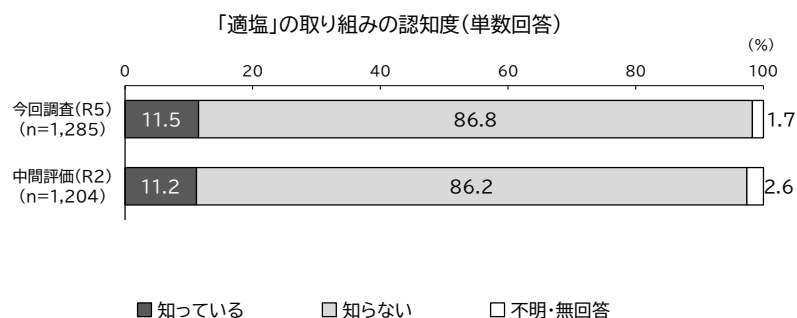


11. 宇治市の取り組みについて

(1)「適塩」の取り組みの認知度

問 65 あなたは、宇治市が推進する「適塩」の取り組みについて知っていますか。

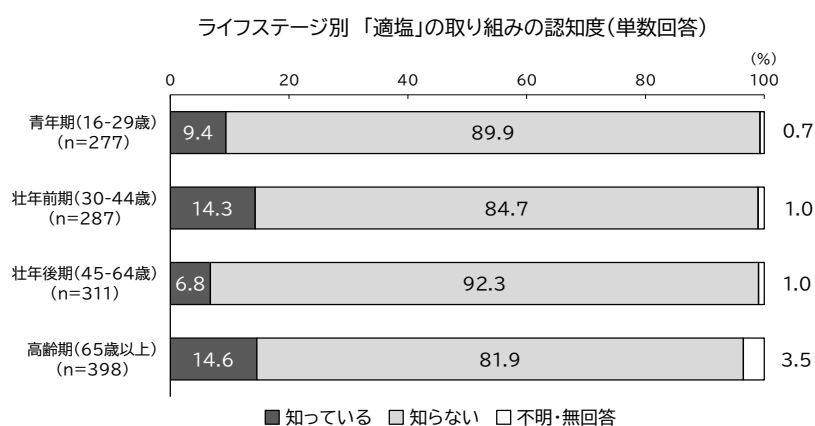
- ・ 「知っている」が11.5%、「知らない」が86.8%となっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。



0～8点：食塩はあまり取っていない
 9～13点：食塩摂取量は平均的
 14～19点：食塩摂取量は多め
 20点以上：食塩摂取量はかなり多め

[ライフステージ別]

- ・ ライフステージ別でみると、『壮年後期(45-64歳)』では「知らない」が、『高齢期(65歳以上)』では「知っている」が他のライフステージと比べて多くなっています。

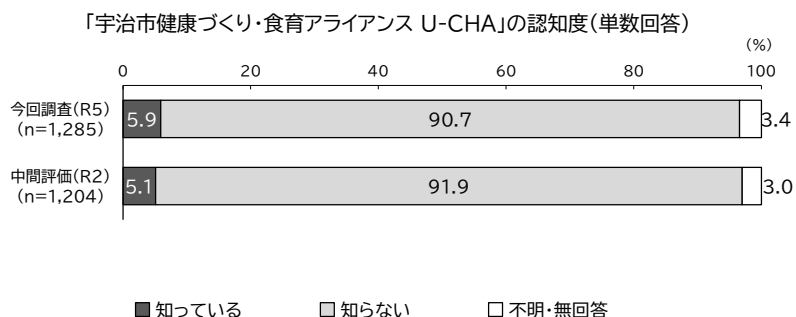


(2) 「宇治市健康づくり・食育アライアンス U-CHA」について

① 「宇治市健康づくり・食育アライアンス U-CHA」の認知度

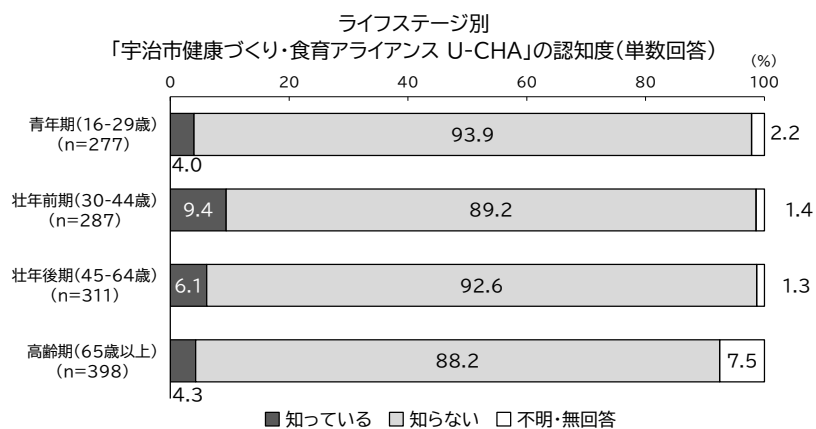
問 66 あなたは、地域における健康づくり・食育活動について活性化させることを目的としたネットワーク「宇治市健康づくり・食育アライアンス U-CHA」をご存知ですか。

- ・ 「知っている」が5.9%、「知らない」が90.7%となっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。



[ライフステージ別]

- ・ ライフステージ別でみると、『壮年前期 (30-44 歳)』では「知っている」が他のライフステージと比べて多くなっています。

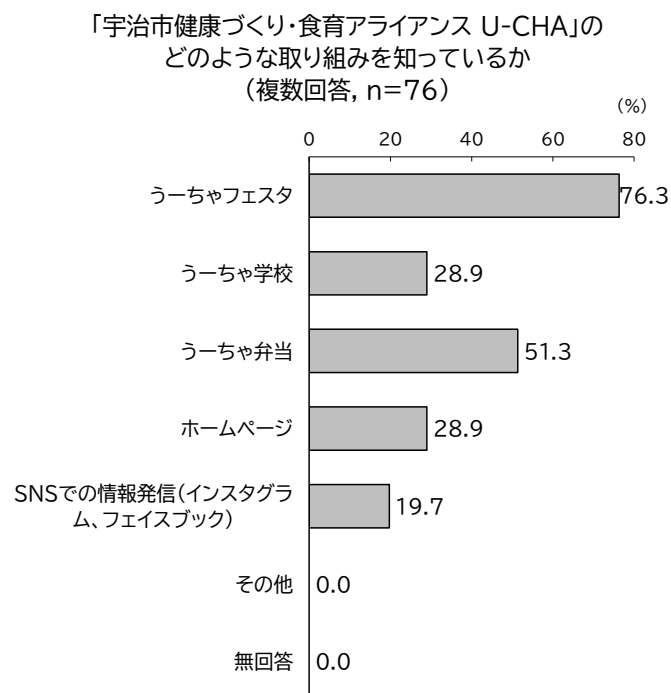


② 「宇治市健康づくり・食育アライアンス U-CHA」のどのような取り組みを知っているか

問 66 で「1. 知っている」に○をつけた方にお聞きします。

問 66-1 「宇治市健康づくり・食育アライアンス U-CHA」のどのような取り組みを知っていますか。(あてはまるものすべてに○)

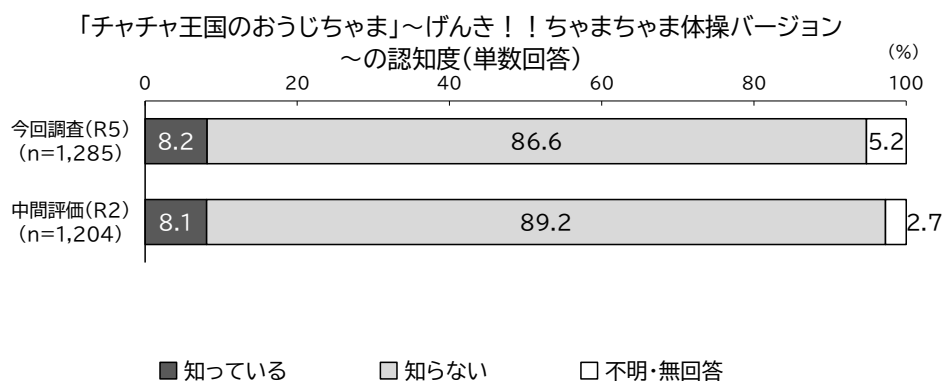
- ・ 「うーちゃフェスタ」が最も多く 76.3%、次いで「うーちゃ弁当」が 51.3%、「うーちゃ学校」「ホームページ」がそれぞれ 28.9%などとなっています。



(3)「チャチャ王国のおうじちゃま」～げんき！！ちゃまちゃま体操バージョン～の認知度

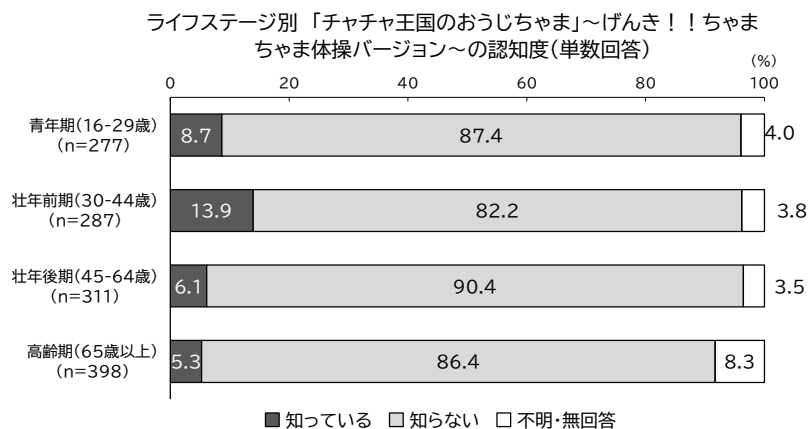
問 67 あなたは、宇治市オリジナル健康体操「チャチャ王国のおうじちゃま」～げんき！！ちゃまちゃま体操バージョン～をご存知ですか。

- ・ 「知っている」が8.2%、「知らない」が86.6%となっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。



【ライフステージ別】

- ・ ライフステージ別でみると、『壮年前期（30-44 歳）』では「知っている」が、『壮年後期（45-64 歳）』では「知らない」が他のライフステージと比べて多くなっています。



(4) 自由記述

問 68 今後の宇治市における健康づくり・食育について、どのようなことを希望されますか。アイデア等あればご自由にお書きください。

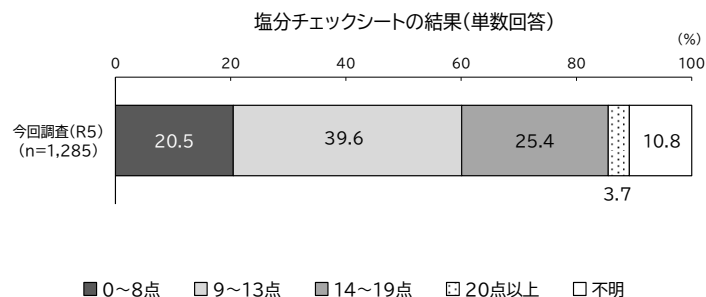
- ・ 延べ 148 件の回答があり、主な意見の分野は以下のとおりです。

・ 情報発信	22 件
・ 食育	17 件
・ 運動	17 件
・ イベント	16 件
・ 医療	14 件
・ 中学校給食	8 件
・ 農業	7 件
・ 子育て	7 件
・ 教育	7 件
・ 福祉	6 件
・ コミュニティ	6 件
・ 行財政	6 件
・ 買い物	3 件
・ 公共交通	2 件
・ 景観	2 件
・ アンケート調査	5 件
・ その他	3 件

(5) 塩分チェックシートの結果

問 69 あなたの塩分摂取の傾向を確認します。表のあてはまる各項目を○で囲み、合計点を記入してください。

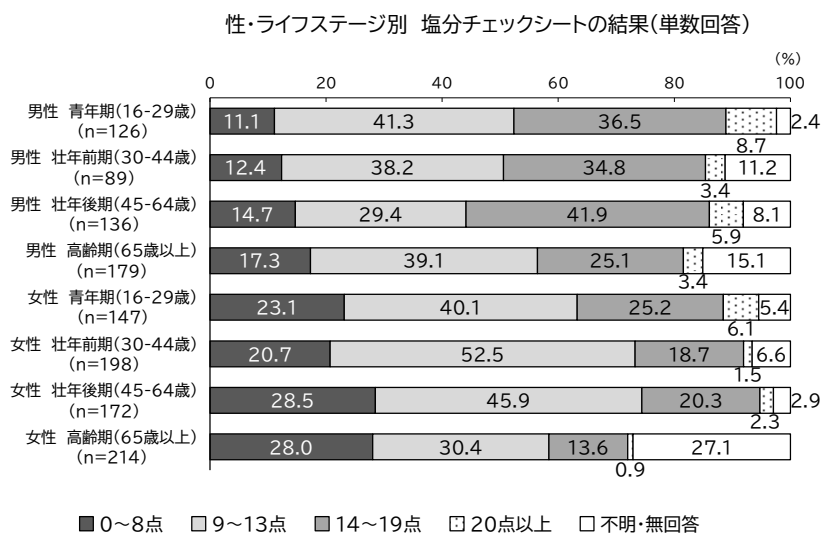
- ・ 「9～13点」が最も多く 39.6%、次いで「14～19点」が 25.4%、「0～8点」が 20.5%などとなっています。



0～8点：食塩はあまり取っていない
 9～13点：食塩摂取量は平均的
 14～19点：食塩摂取量は多め
 20点以上：食塩摂取量はかなり多め

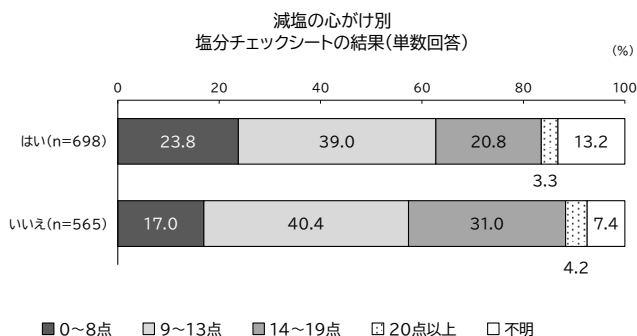
[性・ライフステージ別]

- ・ 性・ライフステージ別でみると、『男性 青年期(16-29歳)』では「20点以上」が、『男性 壮年後期(45～64歳)』では「14～19点」が、『女性 壮年前期(30-44歳)』では「9～13点」が、『女性 壮年後期(45-64歳)』では「0～8点」が他の性・ライフステージと比べて多くなっています。



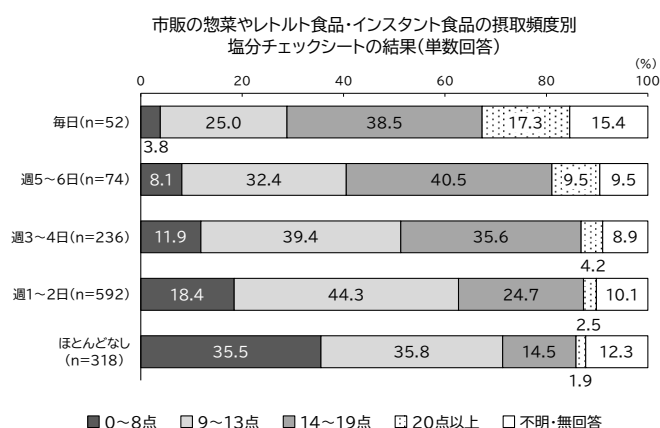
[問 12① 減塩の心がけ別]

- ・ 減塩の心がけ別でみると、『はい』では『いいえ』と比べて「0～8点」が、『いいえ』では『はい』と比べて「14～19点」が多くなっています。



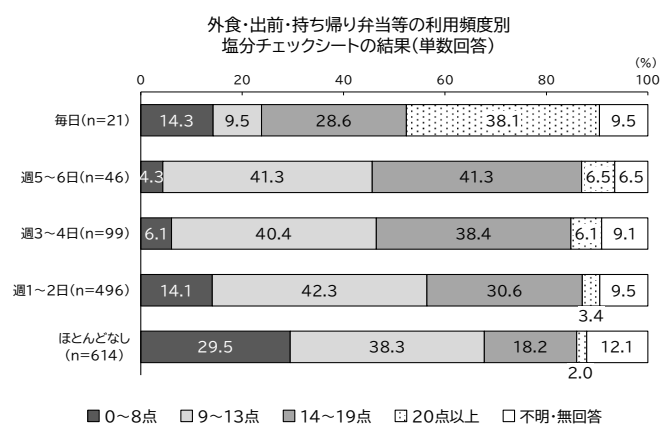
[問 14① 市販の惣菜やレトルト食品・インスタント食品の摂取頻度別]

- ・ 市販の惣菜やレトルト食品・インスタント食品の摂取頻度別でみると、『ほとんどなし』では「0～8点」が、『週1～2日』では「9～13点」が、『週5～6日』では「14～19点」が、『毎日』では「20点以上」が他と比べて多くなっています。



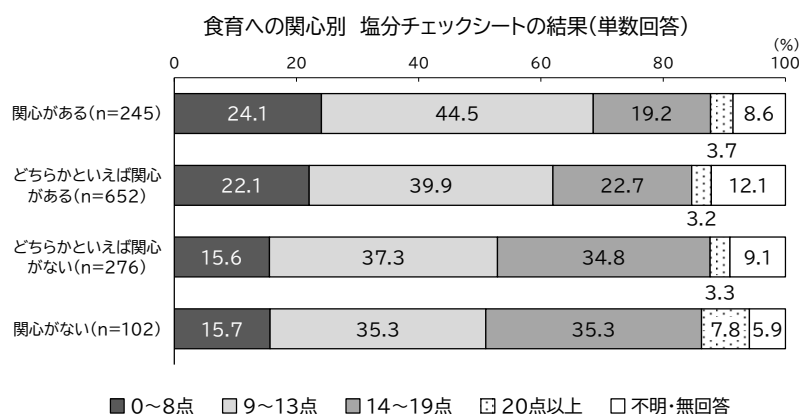
[問 14② 外食・出前・持ち帰り弁当等の利用頻度別]

- ・ 外食・出前・持ち帰り弁当等の利用頻度別でみると、『毎日』では「20点以上」が、『ほとんどなし』では「0～8点」が他と比べて多くなっています。



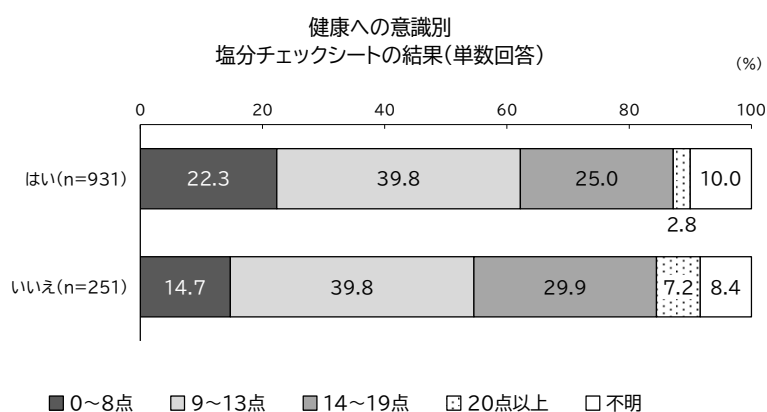
[問 17 食育への関心別]

- ・ 食育への関心別でみると、『関心がない』では「14～19点」「20点以上」が他と比べて多くなっています。



[問 58 健康への意識（健康への意識はあるか）別]

- ・ 健康への意識別でみると、『はい』では『いいえ』と比べて「0～8点」が、『いいえ』では『はい』と比べて「20点以上」が多くなっています。



第2章 小学生アンケート

I 調査概要

調査目的	「宇治市健康づくり・食育推進計画」の見直しにあたり、市民の健康や生活習慣の実態等について課題やニーズを把握することを目的として実施した。
調査対象	市内の6小学校（御蔵山・大久保・北小倉・西小倉・南小倉・三室戸）
調査方法	各小学校への配布・回収
調査期間	令和5年(2023年)11月
回収状況	有効回答数 399件（有効回答率93.7%）
回答者の主な属性	性別：男子49.1%、女子50.6%、不明0.3%

【調査結果について】

- ※ アンケート調査結果における各設問のn（number of caseの略）は、設問に対する有効回答者数を意味します。
- ※ 各選択肢の構成比（%）は小数点第2位以下を四捨五入しています。このため、択一式の回答については構成比の合計が100%にならない場合があります。また、複数回答が可能な設問の場合、選択肢の構成比の合計が100%を超える場合があります。
- ※ グラフ中の数字は、特に断り書きのないかぎりすべて構成比を意味し、単位は%です。

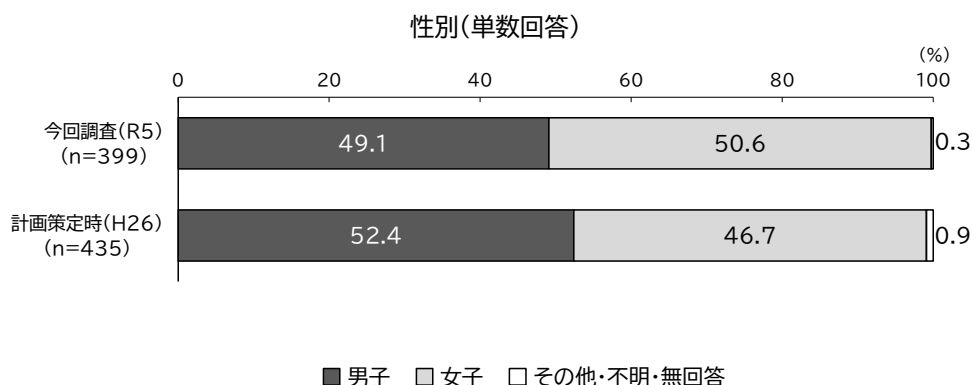
Ⅱ 調査結果

1. 回答者属性

(1) 性別

問1 あなたの性別を教えてください。

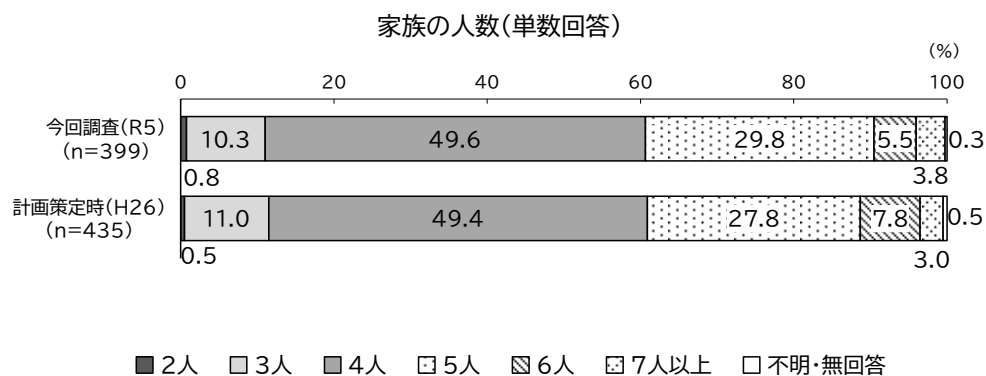
- ・ 「男性」が49.1%、「女子」が50.6%などとなっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。



(2) 家族の人数

問2 一緒に住んでいるご家族の状況についてお聞きします。
ご家族は何人ですか。(あなたも含めて全員で)

- ・ 「4人」が最も多く49.6%、次いで「5人」が29.8%、「3人」が10.3%などとなっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。



(3) 小学校

問3 あなたの小学校はどちらですか。(1つだけに○)

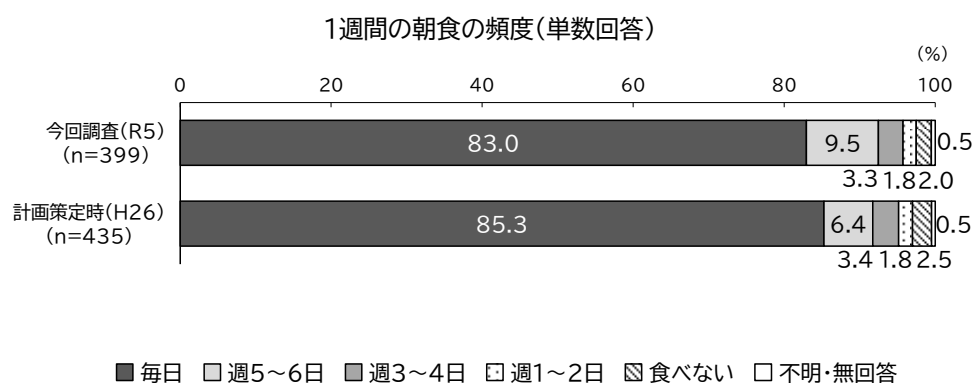
- ・ 市内6小学校で実施しており、住所については割愛します。

2. 栄養・食生活について

(1) 朝食の頻度

問4 あなたの食事のとりかたについてお聞きます。1週間にどのくらい朝食を食べますか。
(1つだけに○)

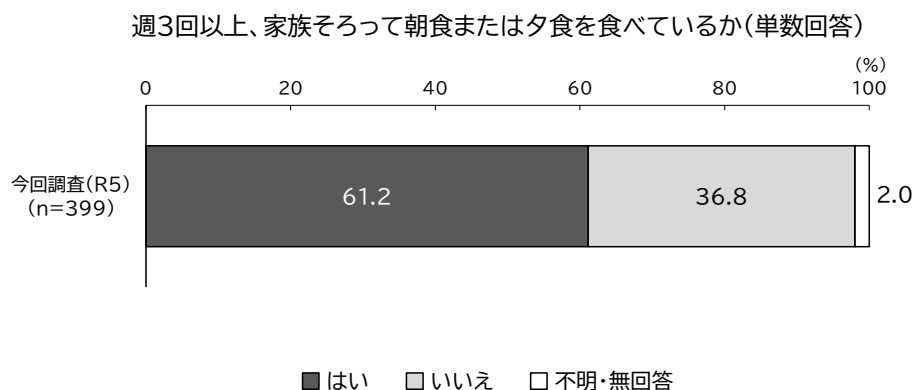
- ・ 「毎日」が最も多く 83.0%、次いで「週5～6日」が9.5%、「週3～4日」が3.3%などとなっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。



(2) 週3回以上、家族そろって朝食または夕食を食べているか

問5 あなたは、週3回以上、家族そろって朝食または夕食を食べていますか。

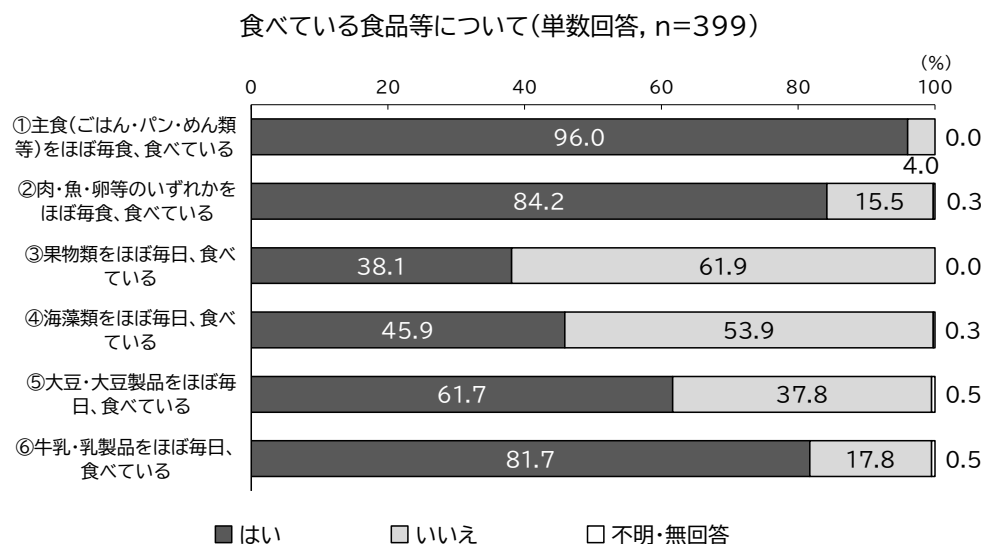
- ・ 「はい」が61.2%、「いいえ」が36.8%となっています。



(3) 食べている食品等について

問6 あなたは、次の食品などをとるようにしていますか。
①～⑥それぞれについて、「1. はい」「2. いいえ」のどちらかに○を付けてください。

- ・ 「はい」について、「①主食（ごはん・パン・めん類等）をほぼ毎食、食べている」が最も多く96.0%などとなっています。一方、「③果物類をほぼ毎日、食べている」が最も少なく38.1%となっています。

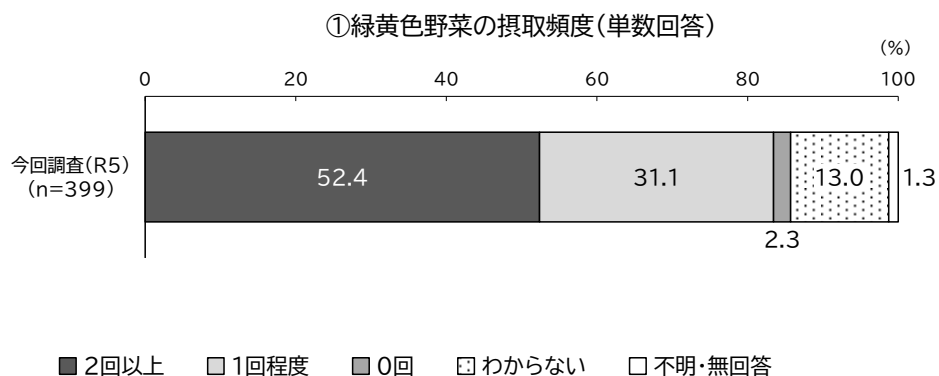


(4) 野菜の摂取頻度

問7 あなたは、次の食品を1日3食のうち、何回とっていますか。
①～②それぞれについて、あてはまるものに○を付けてください。

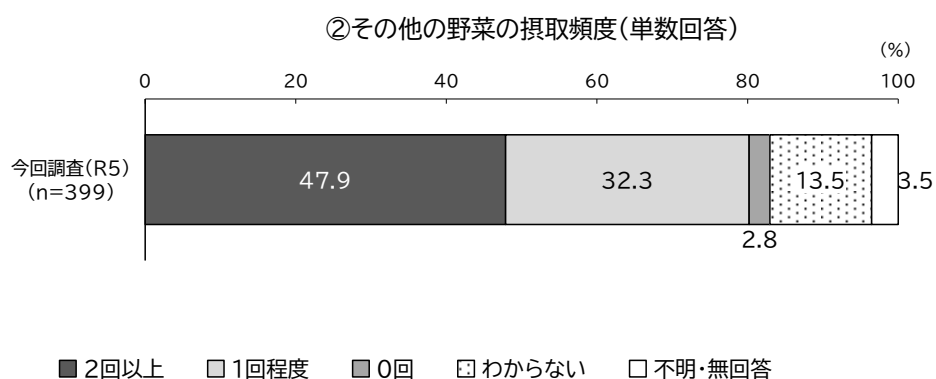
① 緑黄色野菜の摂取頻度

- ・ 「2回以上」が最も多く52.4%、次いで「1回程度」が31.1%、「わからない」が13.0%などとなっています。



② その他の野菜の摂取頻度

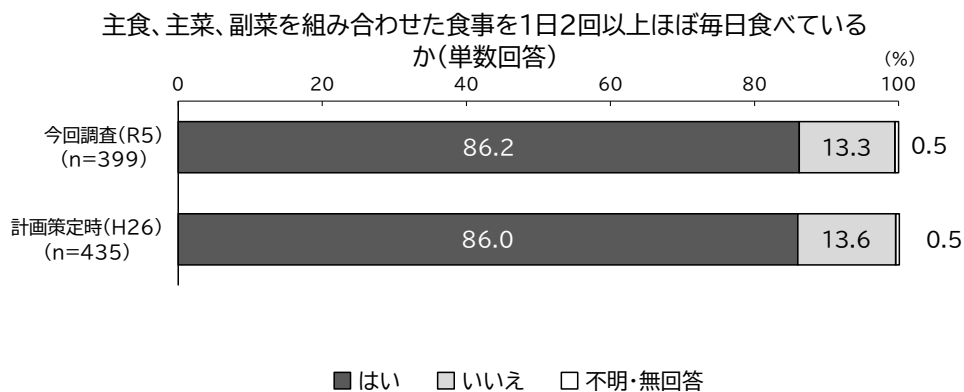
- ・ 「2回以上」が最も多く47.9%、次いで「1回程度」が32.3%、「わからない」が13.5%などとなっています。



(5) 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べているか

問8 あなたは、主食（ごはん・パン・めん類等）、主菜（肉・魚・卵・とうふ等）、副菜（野菜）を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べていますか。

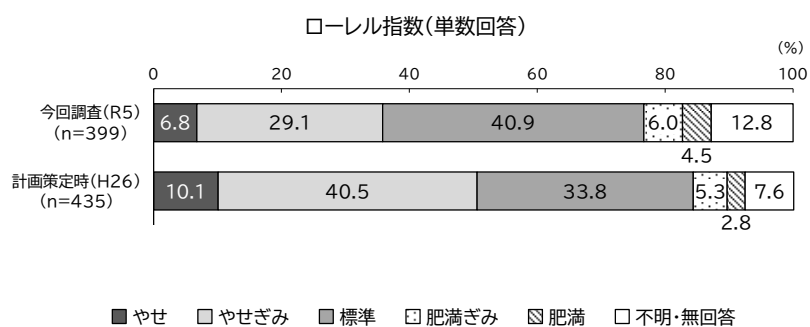
- ・ 「はい」が86.2%、「いいえ」が13.3%となっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。



(6) ローレル指数

問9 あなたの身長と体重をご記入ください。

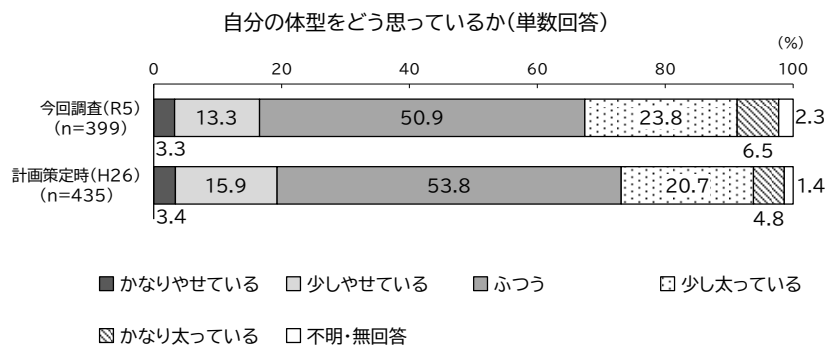
- ・ 「標準」が最も多く 40.9%、次いで「やせぎみ」が29.1%、「やせ」が6.8%などとなっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「やせ」「やせぎみ」が少なく、「標準」が多くなっています。



(7) 自分の体型をどう思っているか

問 10 あなたは、自分の体型をどのように思っていますか。(1つだけに○)

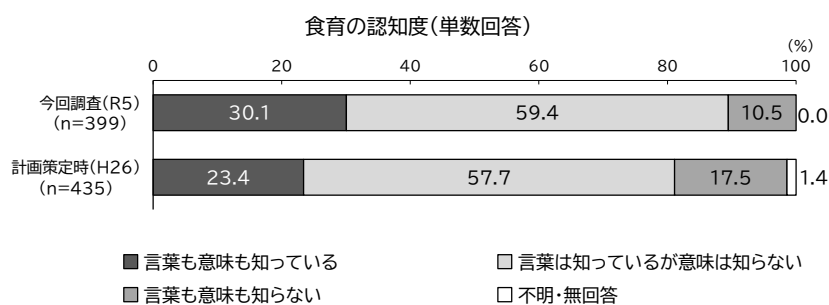
- ・ 「ふつう」が最も多く 50.9%、次いで「少し太っている」が 23.8%、「少しやせている」が 13.3% などとなっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。



(8) 食育の認知度

問 11 あなたは、「食育」という言葉を知っていますか。(1つだけに○)

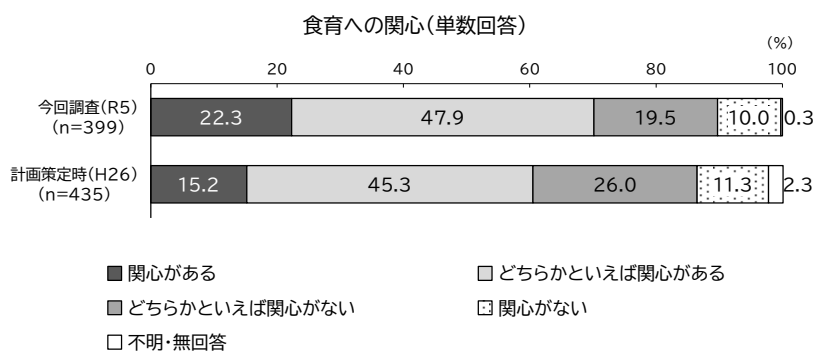
- ・ 「言葉も意味も知っている」が 30.1%、「言葉は知っているが意味は知らない」が 59.4%、「言葉も意味も知らない」が 10.5% となっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「言葉も意味も知っている」が多く、「言葉も意味も知らない」が少なくなっています。



(9) 食育への関心

問 12 あなたは、「食育」に関心がありますか。(1つだけに○)

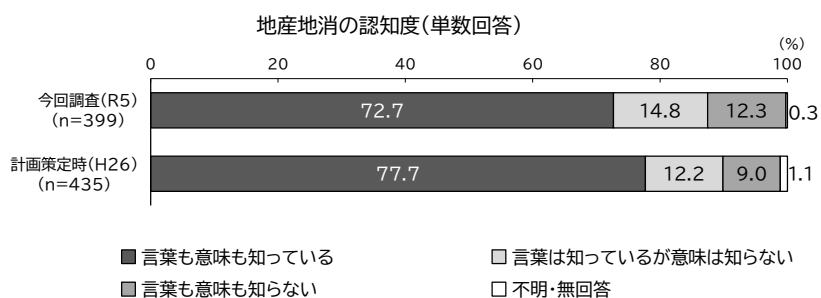
- ・ 「どちらかといえば関心がある」が最も多く 47.9%、次いで「関心がある」が 22.3%、「どちらかといえば関心がない」が 19.5%などとなっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「関心がある」が多く、「どちらかといえば、関心がない」が少なくなっています。



(10) 地産地消の認知度

問 13 あなたは、「地産地消」を知っていますか。(1つだけに○)

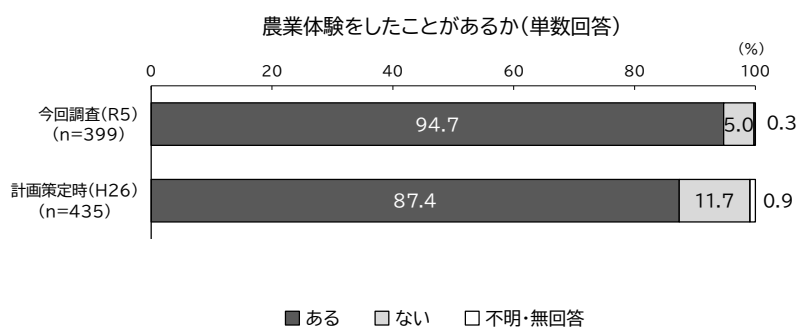
- ・ 「言葉も意味も知っている」が 72.7%、「言葉は知っているが意味は知らない」が 14.8%、「言葉も意味も知らない」が 12.3%となっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。



(11) 農業体験をしたことがあるか

問 14 あなたは、今までに田植えや芋ほりなど、食に関する農業体験（学校での体験も含む）をしたことがありますか。

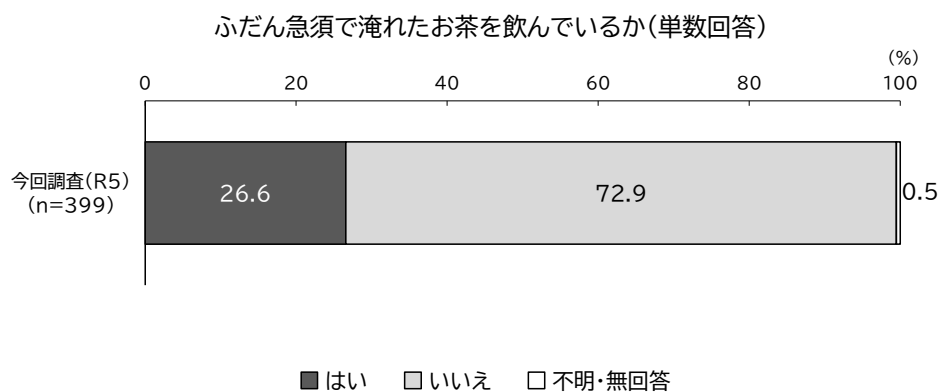
- ・ 「ある」が94.7%、「ない」が5.0%となっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「ある」が多く、「ない」が少なくなっています。



(12) ふだん急須で淹れたお茶を飲んでいるか

問 15 あなたは、ふだん家庭で急須で淹れたお茶を飲むことがありますか。

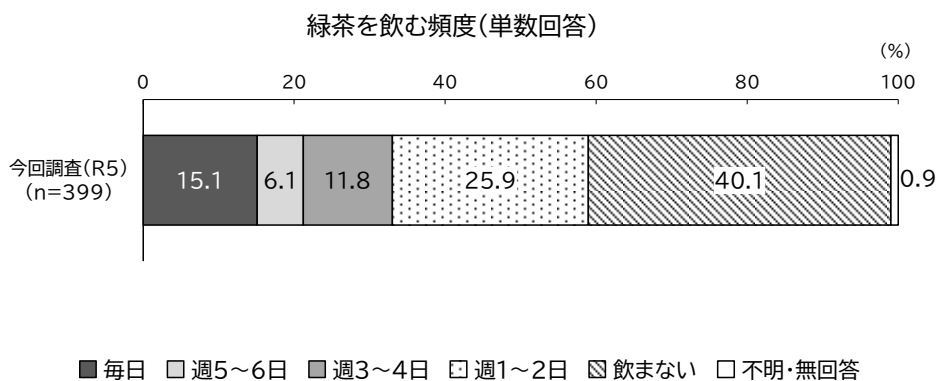
- ・ 「はい」が26.6%、「いいえ」が72.9%となっています。



(13) 緑茶を飲む頻度

問 16 あなたは、ふだん緑茶をどれくらい飲んでいますか。

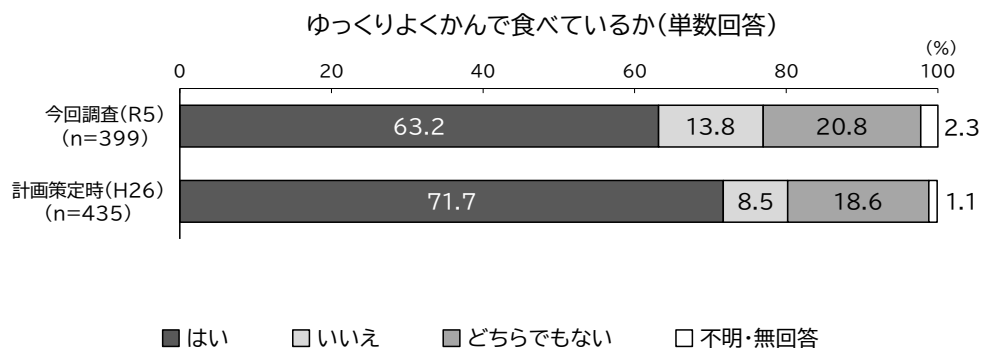
- ・ 「飲まない」が最も多く 40.1%、次いで「週1～2日」が25.9%、「毎日」が15.1%などとなっています。



(14) ゆっくりよくかんで食べているか

問 17 あなたは、ふだんの食生活において、ゆっくりよくかんで食べていますか。(1つだけに○)

- ・ 「はい」が63.2%、「いいえ」が13.8%、「どちらでもない」が20.8%となっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「はい」が少なく、「いいえ」が多くなっています。

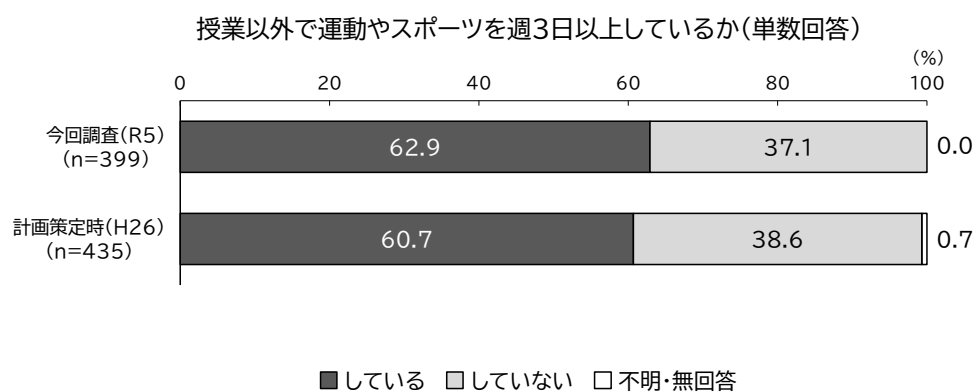


3. 運動について

(1) 授業以外で運動やスポーツを週3日以上しているか

問 18 あなたは、体育の授業以外に運動やスポーツを週に3日以上していますか。

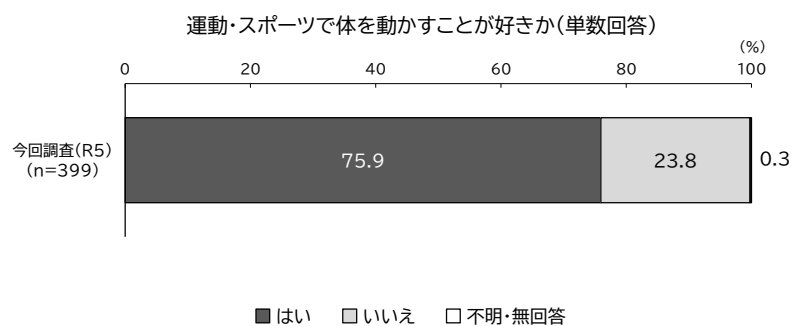
- ・ 「している」が62.9%、「していない」が37.1%となっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。



(2) 運動・スポーツで体を動かすことが好きか

問 19 あなたは、運動・スポーツで体を動かすことが好きですか。

- ・ 「はい」が75.9%、「いいえ」が23.8%となっています。

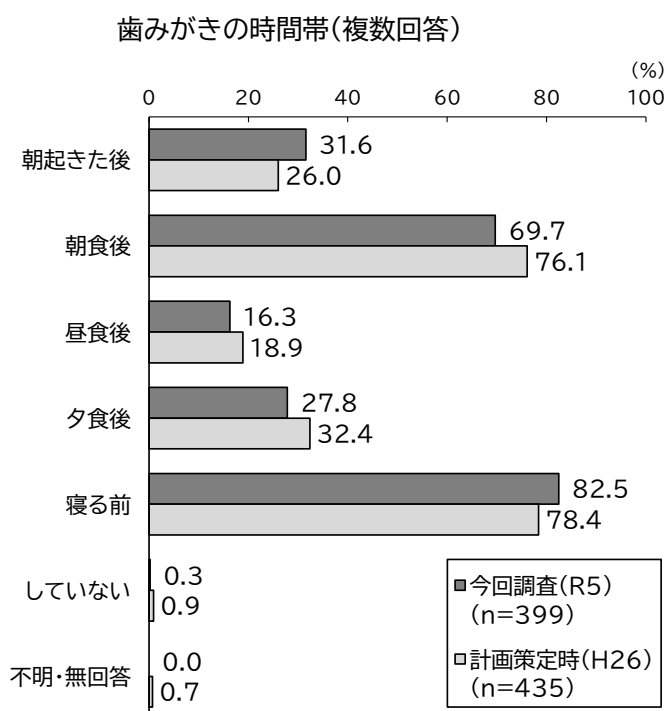


4. 歯の健康について

(1) 歯みがきの時間帯

問 20 あなたは、いつ歯みがきをしていますか。(あてはまるものすべてに○)

- ・ 「寝る前」が最も多く 82.5%、次いで「朝食後」が 69.7%、「朝起きた後」が 31.6%などとなっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「朝食後」が少なくなっています。

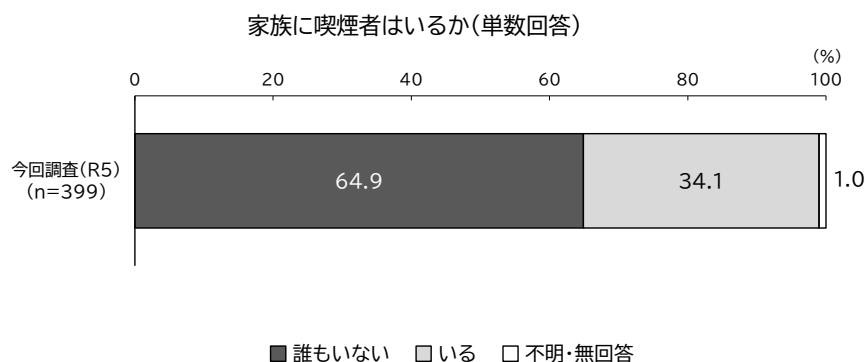


5. たばこを吸うことについて

(1) 家族に喫煙者はいるか

問 21 家族の中でたばこを吸う人はいますか。

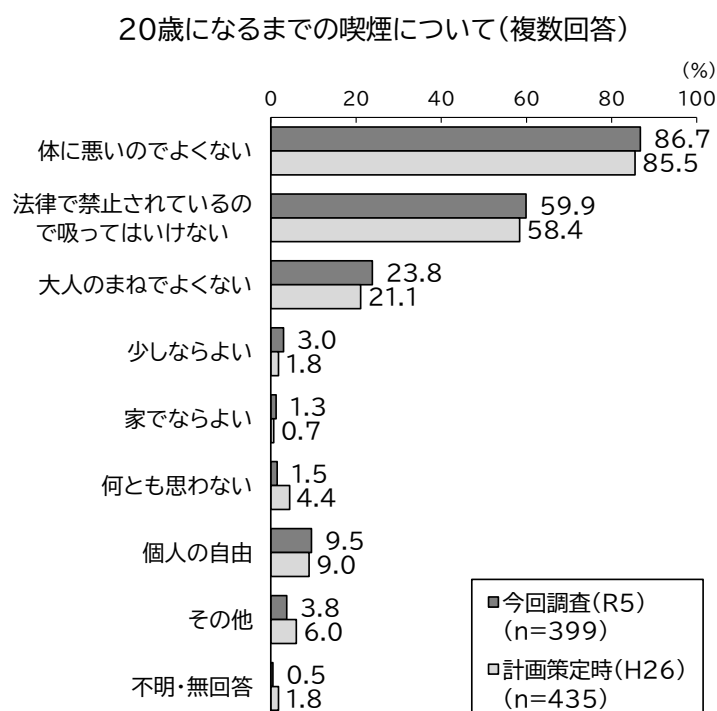
- ・ 「誰もいない」が64.9%、「いる」が34.1%となっています。



(2) 20歳になるまでの喫煙について

問 22 あなたは、20歳になるまでにたばこを吸うことについてどう思いますか。
(あてはまるものすべてに○)

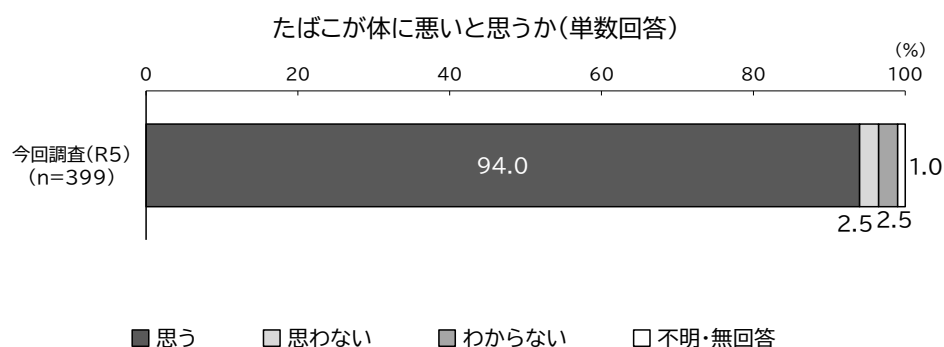
- ・ 「体に悪いのでよくない」が最も多く86.7%、次いで「法律で禁止されているので吸ってはいけない」が59.9%、「大人のまねでよくない」が23.8%などとなっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「何とも思わない」が少なくなっています。



(3) たばこは体に悪いと思うか

問 23 あなたは、たばこが体に悪いと思いますか。(1つだけに○)

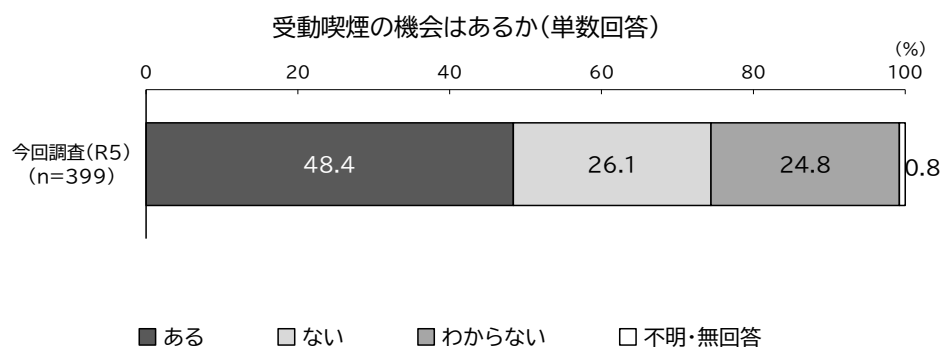
- ・ 「思う」が94.0%、「思わない」「わからない」がそれぞれ2.5%となっています。



(4) 受動喫煙の機会はあるか

問 24 あなたは、他の人が吸っているたばこの煙を吸ってしまうことがありますか。(1つだけに○)

- ・ 「ある」が48.4%、「ない」が26.1%、「わからない」が24.8%などとなっています。

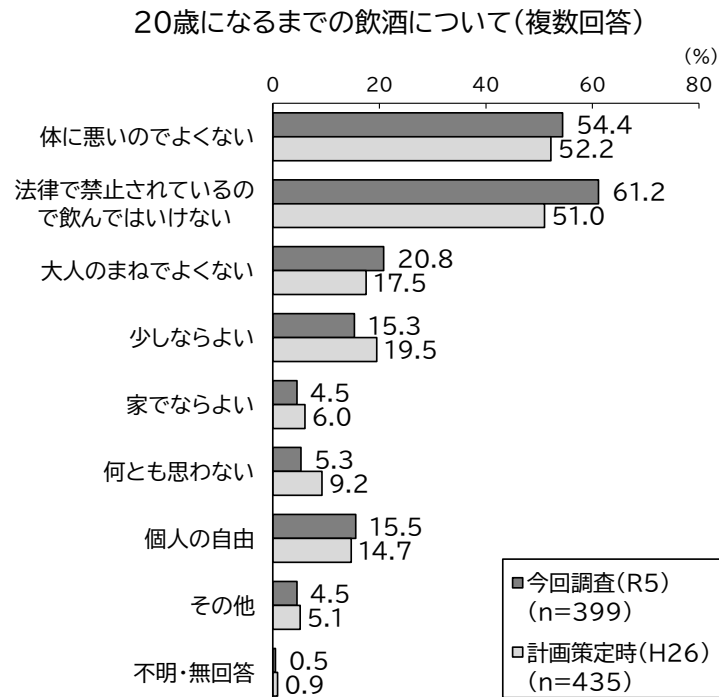


6. お酒を飲むことについて

(1) 20 歳になるまでの飲酒について

問 25 あなたは、20 歳になるまでにお酒を飲むことについてどう思いますか。
(あてはまるものすべてに○)

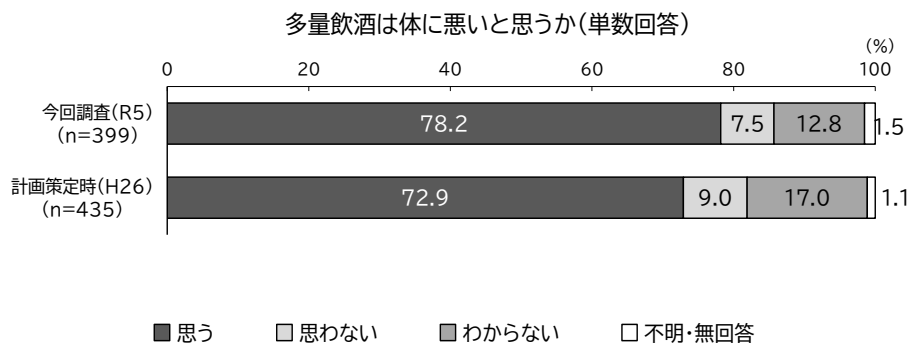
- ・ 「法律で禁止されているので飲んではいけない」が最も多く 61.2%、次いで「体に悪いのでよくない」が 54.4%、「大人のまねでよくない」が 20.8%などとなっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「法律で禁止されているので飲んではいけない」が多く、「少しならよい」「何とも思わない」が少なくなっています。



(2) 多量飲酒は体に悪いと思うか

問 26 あなたは、たくさんお酒を飲むことは体に悪いと思いますか。(1 つだけに○)

- ・ 「思う」が 78.2%、「思わない」が 7.5%、「わからない」が 12.8%となっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。

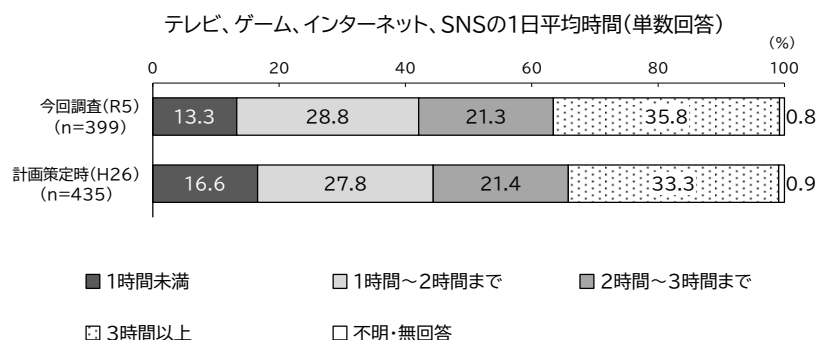


7. 休養・こころの健康について

(1) テレビ、ゲーム、インターネット、SNSの1日平均時間

問 27 あなたは、1日に平均してどのくらいテレビ、ゲーム（携帯電話やスマートフォンのゲームを含む）、インターネット、SNSをしていますか。（1つだけに○）

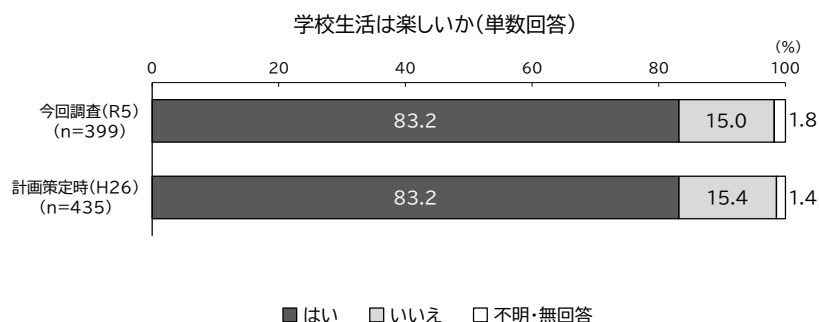
- ・ 「3時間以上」が最も多く 35.8%、次いで「1時間～2時間まで」が 28.8%、「2時間～3時間まで」が 21.3%などとなっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。



(2) 学校生活は楽しいか

問 28 学校生活は楽しいですか。

- ・ 「はい」が 83.2%、「いいえ」が 15.0%となっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。

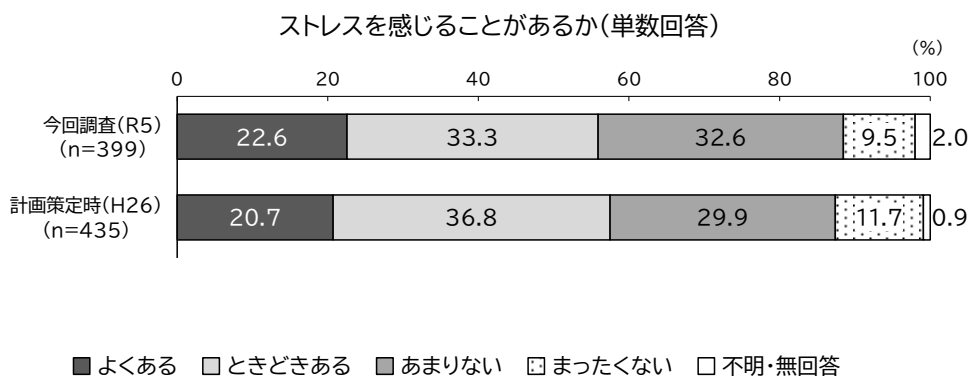


(3) ストレスについて

① ストレスを感じることがあるか

問 29 あなたは、日ごろの生活のなかでストレス（いやなことやつらいことなどからくる不安や疲れ）を感じることがありますか。（1 つだけに○）

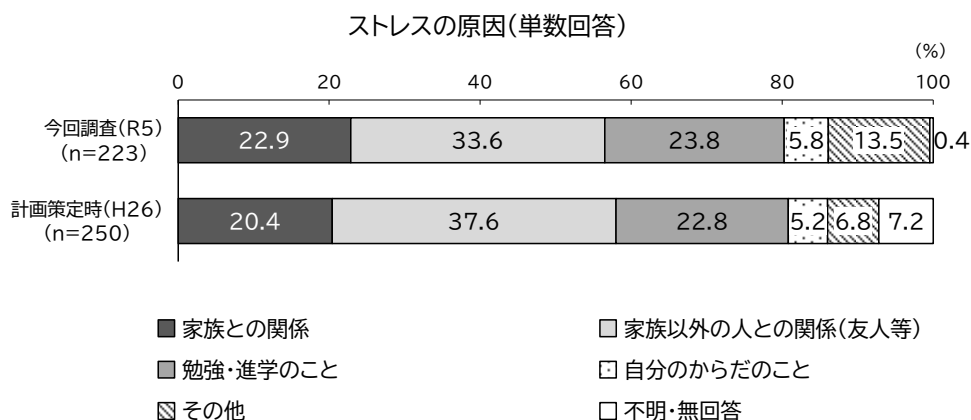
- ・ 「ときどきある」が最も多く 33.3%、次いで「あまりない」が 32.6%、「よくある」が 22.6%などとなっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。



② ストレスの原因

問 30 問 29 で「1. よくある」または「2. ときどきある」に○をつけた方にうかがいます。ストレスの原因は、次のうちどれにあてはまりますか。（1 つだけに○）

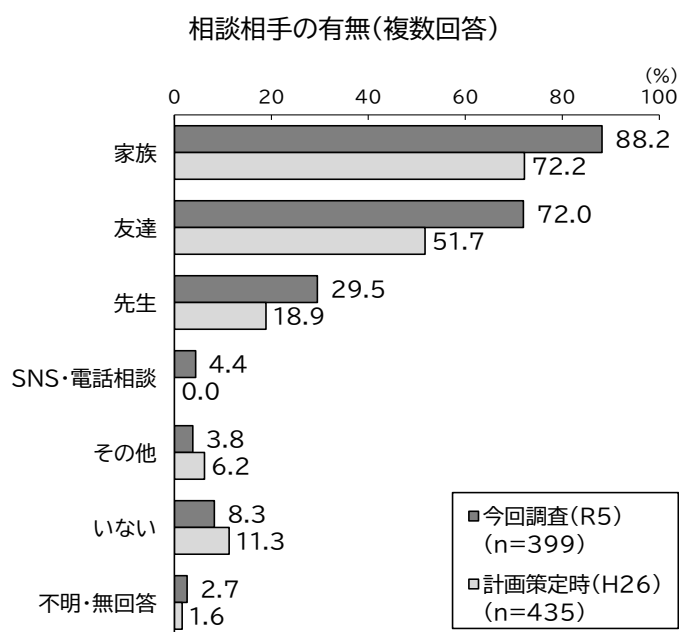
- ・ 「家族以外の人との関係（友人等）」が最も多く 33.6%、次いで「勉強・進学のこと」が 23.8%、「家族との関係」が 22.9%などとなっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。



(4) 相談相手の有無

問 31 あなたは、悩みがあるときに相談できる人はいますか。(あてはまるものすべてに○)

- ・ 「家族」が最も多く 88.2%、次いで「友達」が 72.0%、「先生」が 29.5%などとなっています。一方、「いない」が 8.3%となっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「家族」「友達」「先生」「SNS・電話相談」が多く、「いない」が少なくなっています。

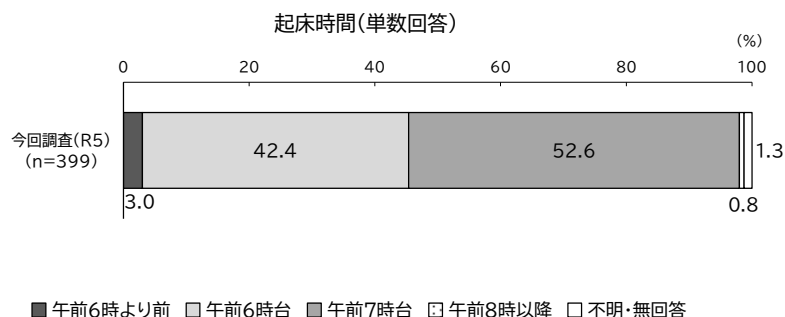


(5) 睡眠について

問 32 睡眠についてお聞きします。
(1) あなたが朝起きる時間・夜寝る時間は何時ですか。

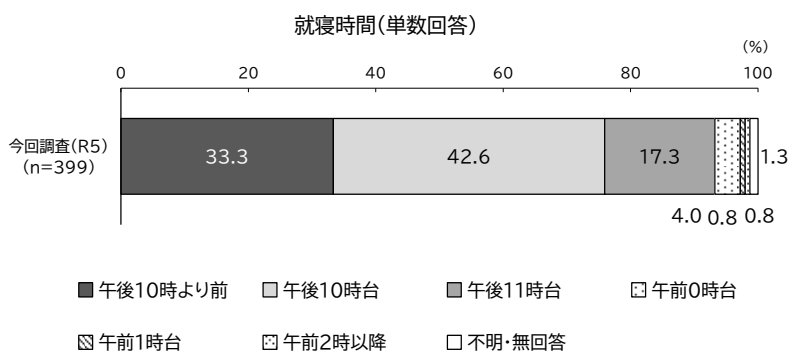
① 起床時間

- ・ 「午前7時台」が最も多く52.6%、次いで「午前6時台」が42.4%などとなっています。



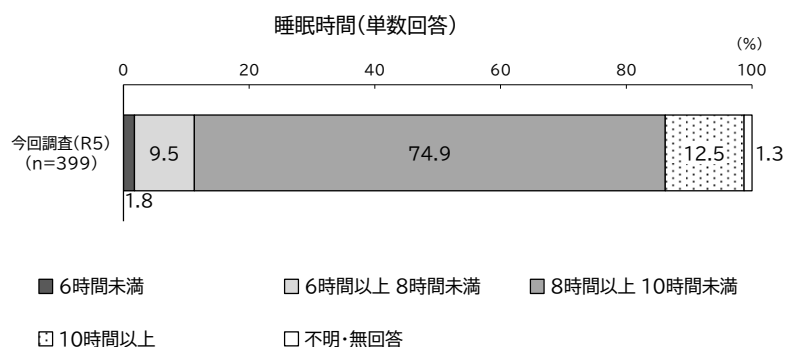
② 就寝時間

- ・ 「午後10時台」が最も多く42.6%、次いで「午後10時より前」が33.3%、「午後11時台」が17.3%などとなっています。



③ 睡眠時間

- ・ 「8時間以上10時間未満」が最も多く74.9%、次いで「10時間以上」が12.5%、「6時間以上8時間未満」が9.5%となっています。一方、「6時間未満」が1.8%となっています。

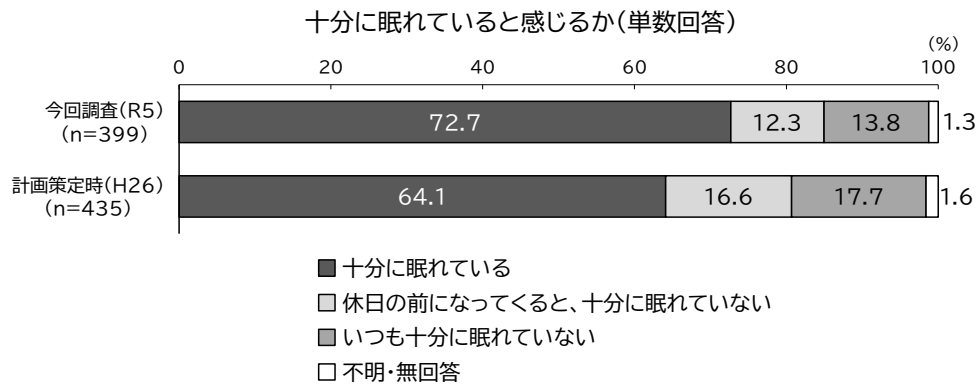


④ 十分に眠れていると感じるか

問 32 睡眠についてお聞きします。

(2) あなたは、夜十分に眠れていると感じますか。(1つだけに○)

- ・ 「十分に眠れている」が 72.7%、「休日の前になってくると、十分に眠れていない」が 12.3%、「いつも十分に眠れていない」が 13.8%となっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「十分に眠れている」が多くなっています。

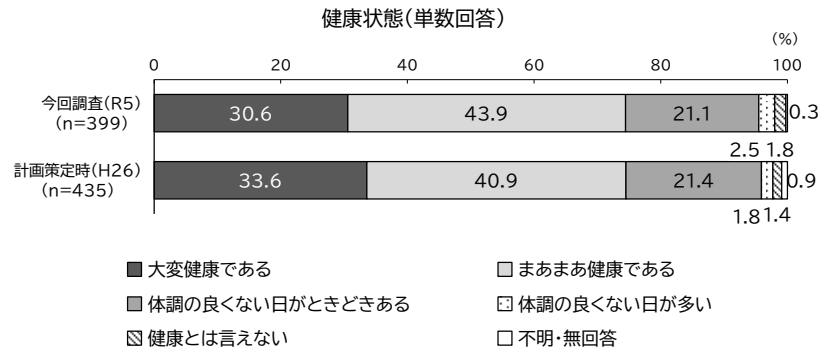


8. 健康について

(1) 健康状態

問 33 あなたの健康状態はいかがですか。(1つだけに○)

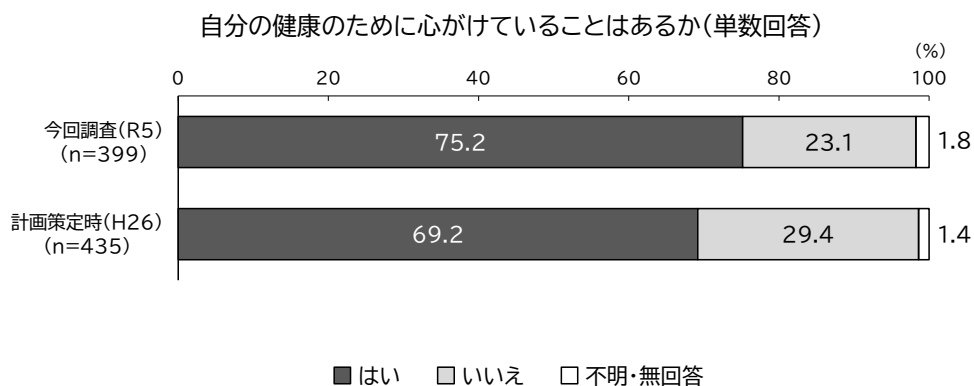
- ・ 「まあまあ健康である」が最も多く 43.9%、次いで「大変健康である」が 30.6%、「体調の良くない日がときどきある」が 21.1%などとなっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。



(2) 自分の健康のために心がけていることはあるか

問 34 あなたは、自分の健康のために心がけていることはありますか。

- ・ 「はい」が 75.2%、「いいえ」が 23.1%となっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「はい」が多く、「いいえ」が少なくなっています。

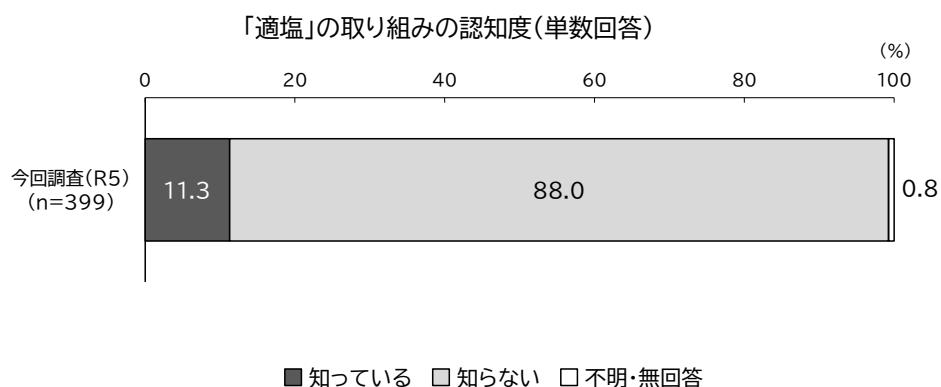


9. 宇治市の取り組みについて

(1) 「適塩」の取り組みの認知度

問 35 あなたは、宇治市がすすめている「適塩」の取り組みについて知っていますか。

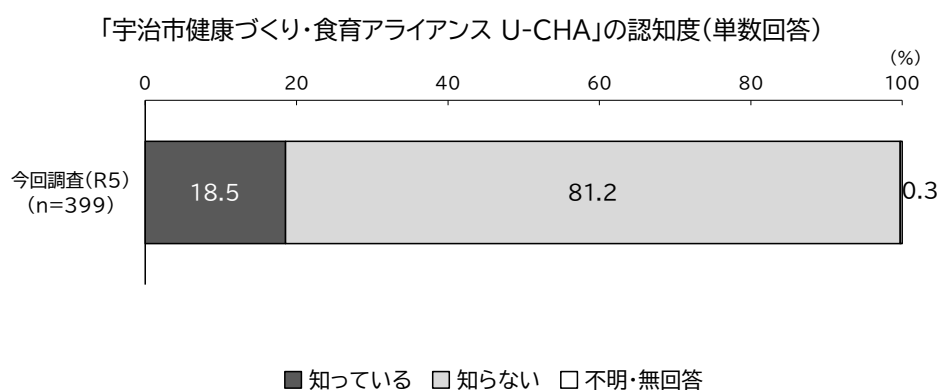
- ・ 「知っている」が11.3%、「知らない」が88.0%となっています。



(2) 「宇治市健康づくり・食育アライアンス U-CHA」の認知度

問 36 あなたは、「宇治市健康づくり・食育アライアンス うーちゃ」が行っている活動【うーちゃフェスタ、うーちゃ学校、うーちゃ弁当など】のうち、いずれかを知っていますか？

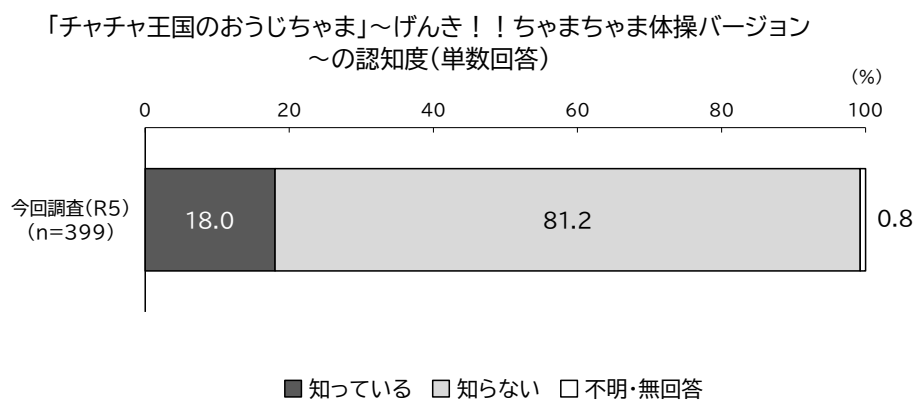
- ・ 「知っている」が18.5%、「知らない」が81.2%となっています。



(3)「チャチャ王国のおうじちゃま」～げんき！！ちゃまちゃま体操バージョン～の認知度

問 37 あなたは、宇治市オリジナル健康体操 「チャチャ王国のおうじちゃま」～げんき！！ちゃま
ちゃま体操バージョン～ をご存知ですか？

- ・ 「知っている」が18.0%、「知らない」が81.2%となっています。



第3章 中学生アンケート

I 調査概要

調査目的	「宇治市健康づくり・食育推進計画」の見直しにあたり、市民の健康や生活習慣の実態等について課題やニーズを把握することを目的として実施した。
調査対象	市内の3中学校（宇治・東宇治・西宇治）
調査方法	各学校への配布・回収
調査期間	令和5年(2023年)11月
回収状況	有効回答数 419件（有効回答率 43.1%）
回答者の主な属性	性別：男子 50.8%、女子 48.0%、不明 1.2%

【調査結果について】

- ※ アンケート調査結果における各設問の n（number of case の略）は、設問に対する有効回答者数を意味します。
- ※ 各選択肢の構成比（%）は小数点第2位以下を四捨五入しています。このため、択一式の回答については構成比の合計が100%にならない場合があります。また、複数回答が可能な設問の場合、選択肢の構成比の合計が100%を超える場合があります。
- ※ グラフ中の数字は、特に断り書きのないかぎりすべて構成比を意味し、単位は%です。

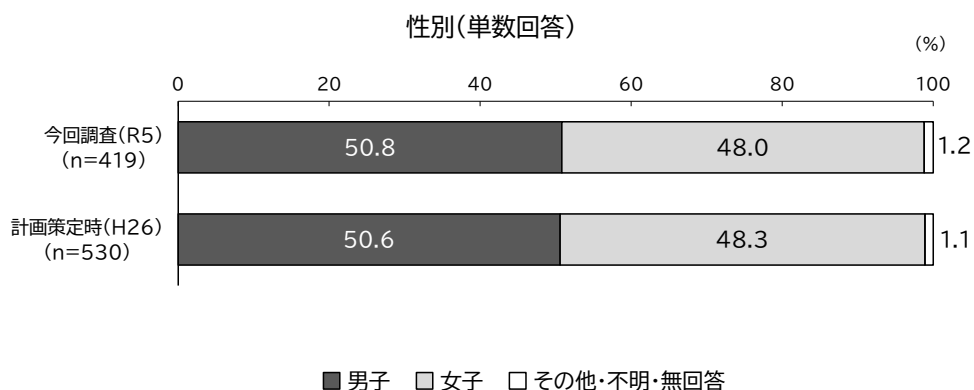
Ⅱ 調査結果

1. 回答者属性

(1) 性別

問1 あなたの性別を教えてください。

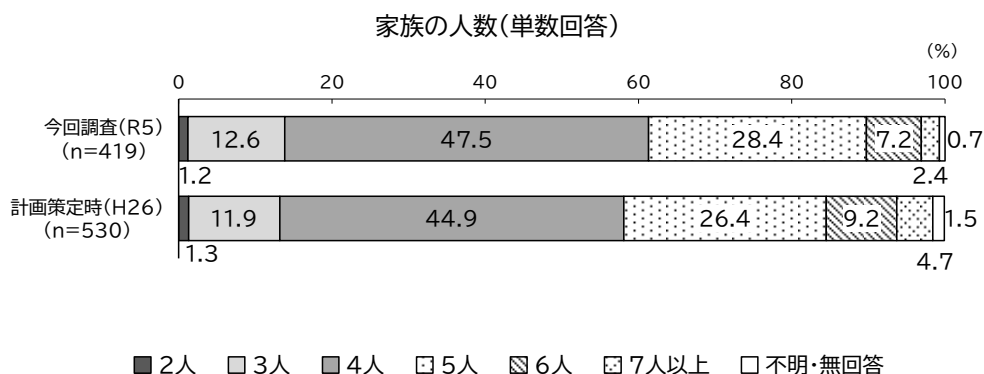
- ・ 「男性」が50.8%、「女子」が48.0%などとなっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。



(2) 家族の人数

問2 一緒に住んでいるご家族の状況についてお聞きします。
ご家族は何人ですか。(あなたも含めて全員で)

- ・ 「4人」が最も多く47.5%、次いで「5人」が28.4%、「3人」が12.6%などとなっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。



(3) 中学校

問3 あなたのどちらの中学校区にお住まいですか。(1つだけに○)

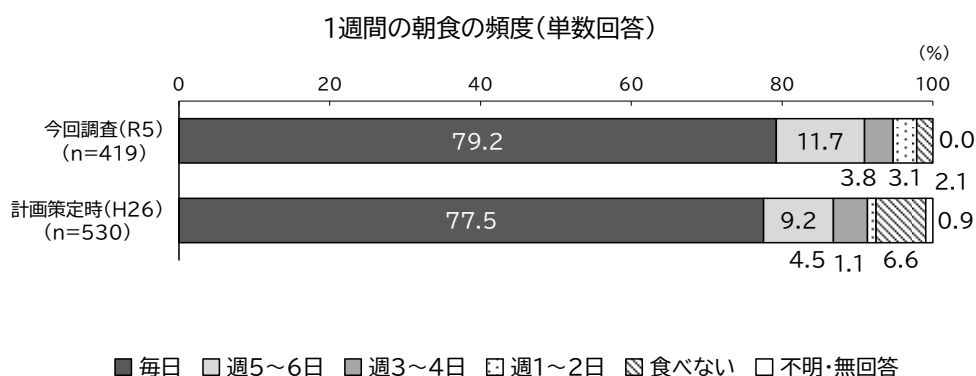
- ・ 市内3中学校で実施しており、住所については割愛します。

2. 栄養・食生活について

(1) 朝食の頻度

問4 あなたの食事のとりかたについてお聞きます。1週間にどのくらい朝食を食べますか。
(1つだけに○)

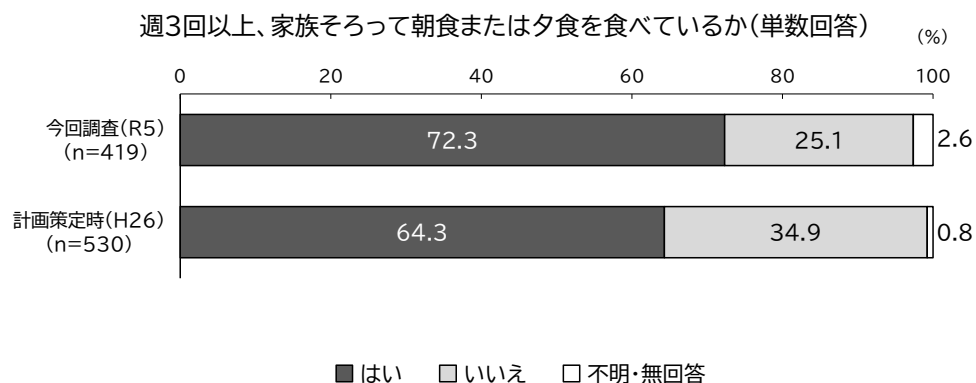
- ・ 「毎日」が最も多く79.2%、次いで「週5～6日」が11.7%、「週3～4日」が3.8%などとなっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「週1～2日」が多く、「食べない」が少なくなっています。



(2) 週3回以上、家族そろって朝食または夕食を食べているか

問5 あなたは、週3回以上、家族そろって朝食または夕食を食べていますか。

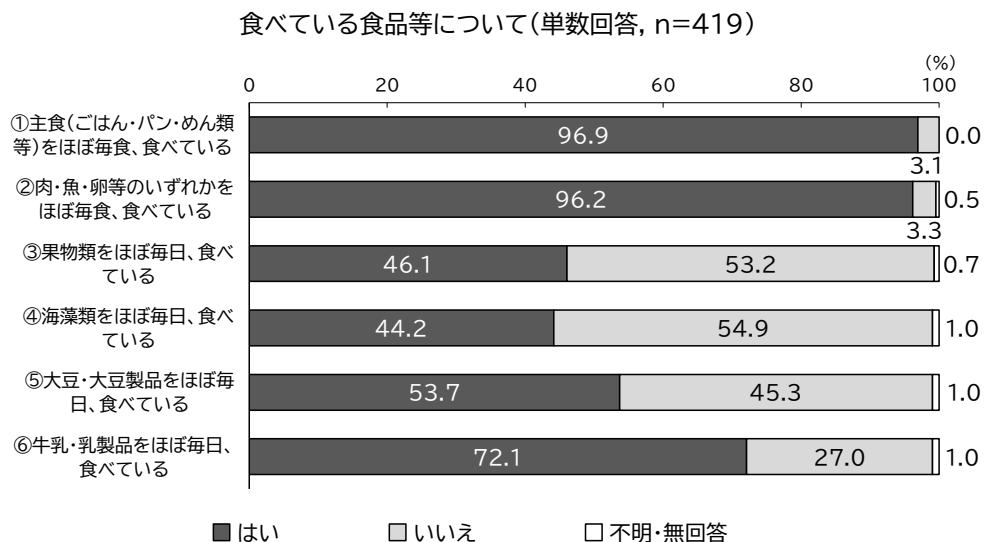
- ・ 「はい」が72.3%、「いいえ」が25.1%となっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「はい」が多く、「いいえ」が少なくなっています。



(3) 食べている食品等について

問6 あなたは、次の食品などをとるようにしていますか。
それぞれの項目について、「1. はい」「2. いいえ」のいずれかに○を付けてください。

- ・ 「はい」について、「①主食（ごはん・パン・めん類等）をほぼ毎食、食べている」が最も多く 96.9%などとなっています。一方、「④海藻類をほぼ毎日、食べている」が最も少なく 44.2%などとなっています。

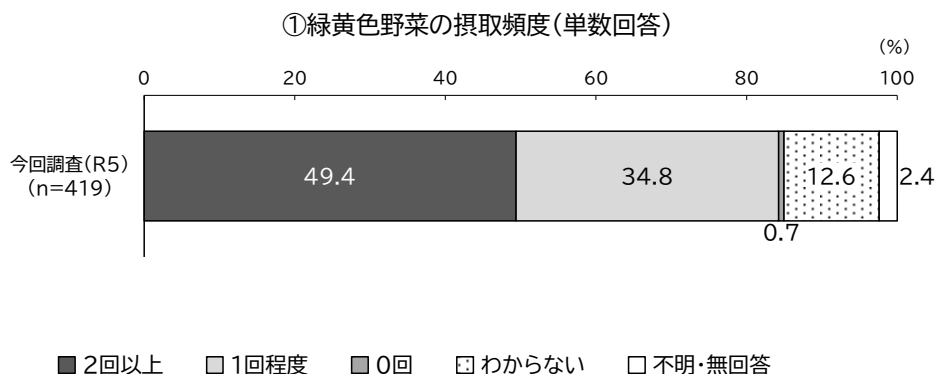


(4) 野菜の摂取頻度

問7 あなたは、次の食品を1日3食のうち、何回とっていますか。
①～②それぞれについて、あてはまるものに○を付けてください。

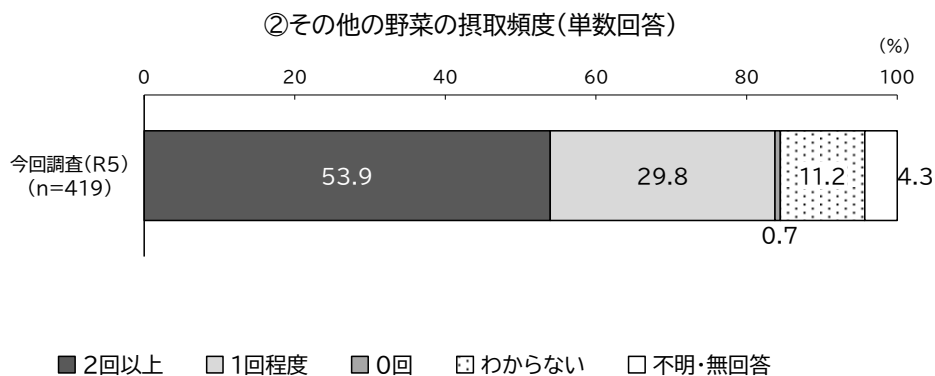
① 緑黄色野菜の摂取頻度

- ・ 「2回以上」が最も多く49.4%、次いで「1回程度」が34.8%、「わからない」が12.6%などとなっています。



② その他の野菜の摂取頻度

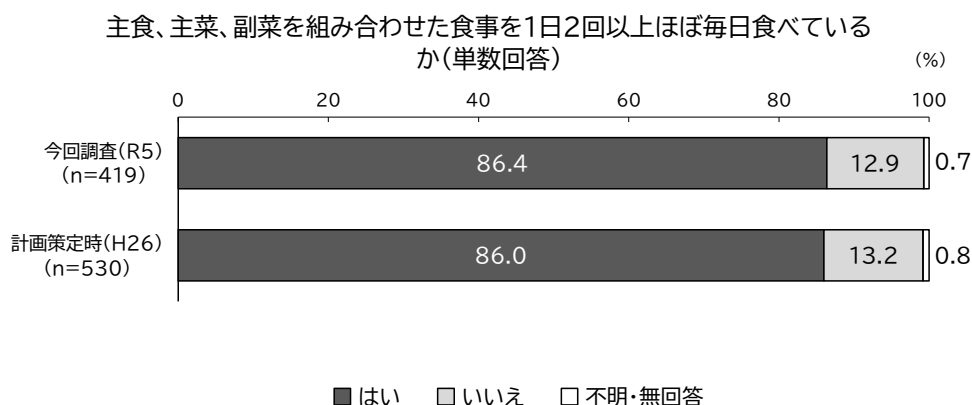
- ・ 「2回以上」が最も多く53.9%、次いで「1回程度」が29.8%、「わからない」が11.2%などとなっています。



(5) 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べているか

問8 主食（ごはん・パン・めん類等）、主菜（肉・魚・卵・とうふ等）、副菜（野菜）を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べていますか。

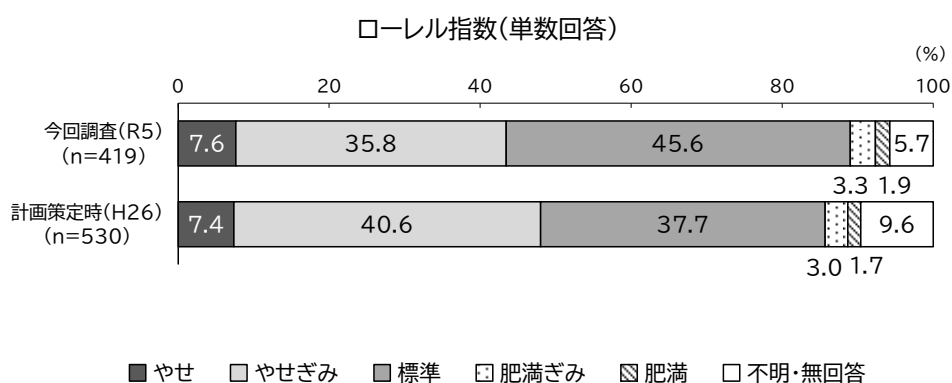
- ・ 「はい」が86.4%、「いいえ」が12.9%となっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。



(6) ローレル指数

問9 あなたの身長と体重をご記入ください。

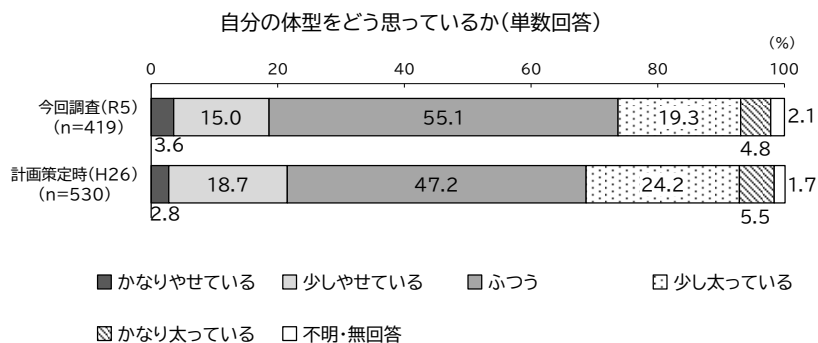
- ・ 「標準」が最も多く45.6%、次いで「やせぎみ」が35.8%、「やせ」が7.6%などとなっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。



(7) 自分の体型をどう思っているか

問 10 あなたは、自分の体型をどのように思っていますか。(1つだけに○)

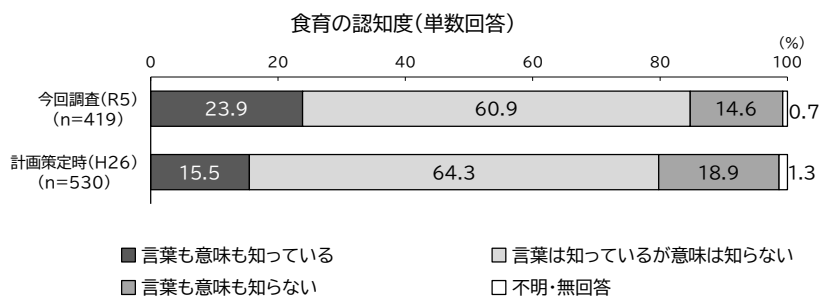
- ・ 「ふつう」が最も多く 55.1%、次いで「少し太っている」が 19.3%、「少しやせている」が 15.0% などとなっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。



(8) 食育の認知度

問 11 あなたは、「食育」という言葉を知っていますか。(1つだけに○)

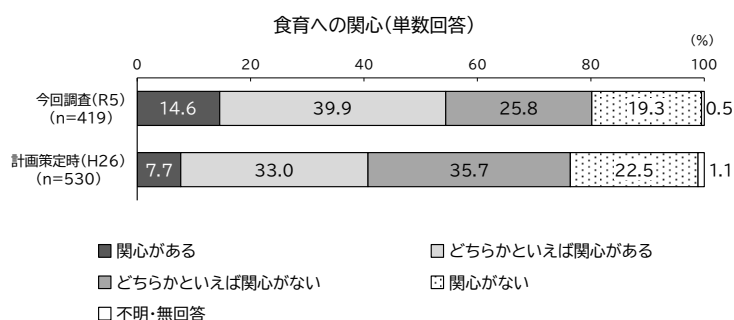
- ・ 「言葉も意味も知っている」が 23.9%、「言葉は知っているが意味は知らない」が 60.9%、「言葉も意味も知らない」が 14.6% となっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「言葉も意味も知っている」が多くなっています。



(9) 食育への関心

問 12 あなたは、「食育」に関心がありますか。(1つだけに○)

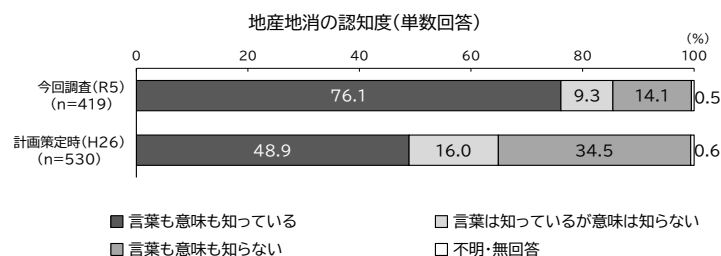
- ・ 「どちらかといえば関心がある」が最も多く 39.9%、次いで「どちらかといえば関心がない」が 25.8%、「関心がない」が 19.3%などとなっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「関心がある」「どちらかといえば関心がある」が多く、「どちらかといえば関心がない」が少なくなっています。



(10) 地産地消の認知度

問 13 あなたは、「地産地消」を知っていますか。(1つだけに○)

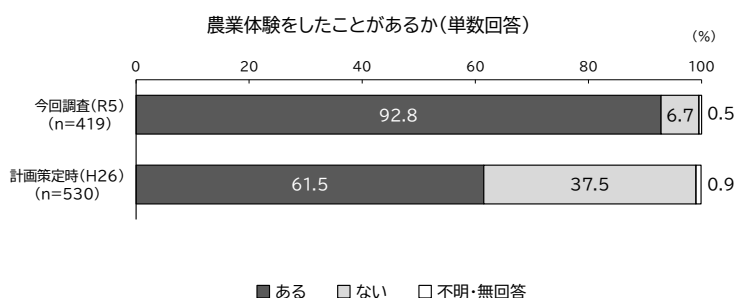
- ・ 「言葉も意味も知っている」が 76.1%、「言葉は知っているが意味は知らない」が 9.3%、「言葉も意味も知らない」が 14.1%となっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「言葉も意味も知っている」が多く、「言葉は知っているが意味は知らない」「言葉も意味も知らない」が少なくなっています。



(11) 農業体験をしたことがあるか

問 14 あなたは、今までに田植えや芋ほりなど、食に関する農業体験(学校での体験も含む)をしたことがありますか。

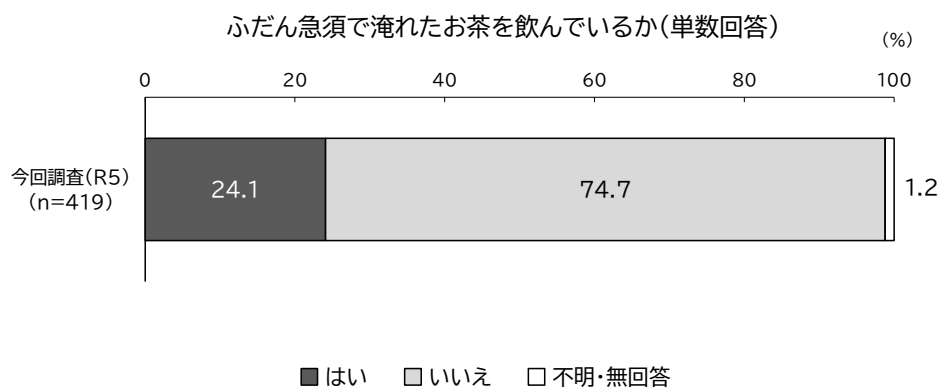
- ・ 「ある」が 92.8%、「ない」が 6.7%となっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「ある」が多く、「ない」が少なくなっています。



(12) ふだん急須で淹れたお茶を飲んでいるか

問 15 あなたは、ふだん家庭で急須で淹れたお茶を飲むことがありますか。

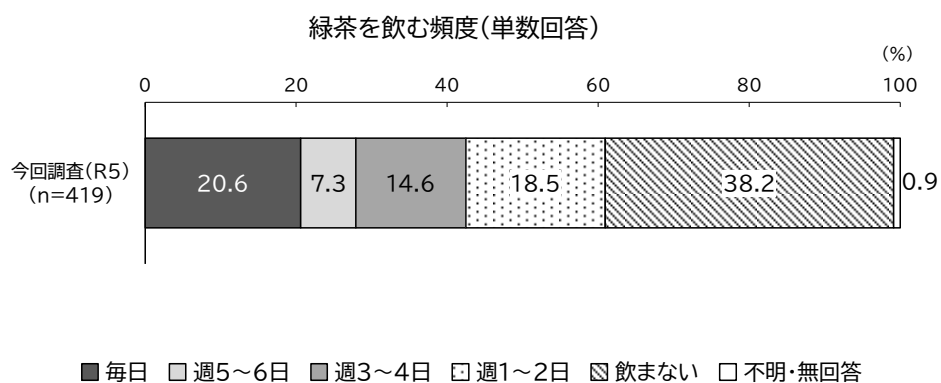
- ・ 「はい」が24.1%、「いいえ」が74.7%となっています。



(13) 緑茶を飲む頻度

問 16 あなたは、ふだん緑茶をどれくらい飲んでいますか。

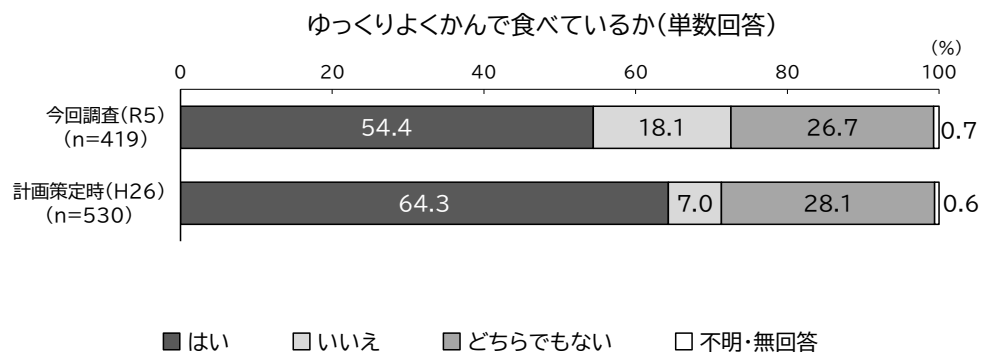
- ・ 「飲まない」が最も多く 38.2%、次いで「毎日」が20.6%、「週3～4日」が14.6%などとなっています。



(14) ゆっくりよくかんで食べているか

問 17 あなたは、ふだんの食生活において、ゆっくりよくかんで食べていますか。(1つだけに○)

- ・ 「はい」が54.4%、「いいえ」が18.1%、「どちらでもない」が26.7%となっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「はい」が少なく、「いいえ」が多くなっています。

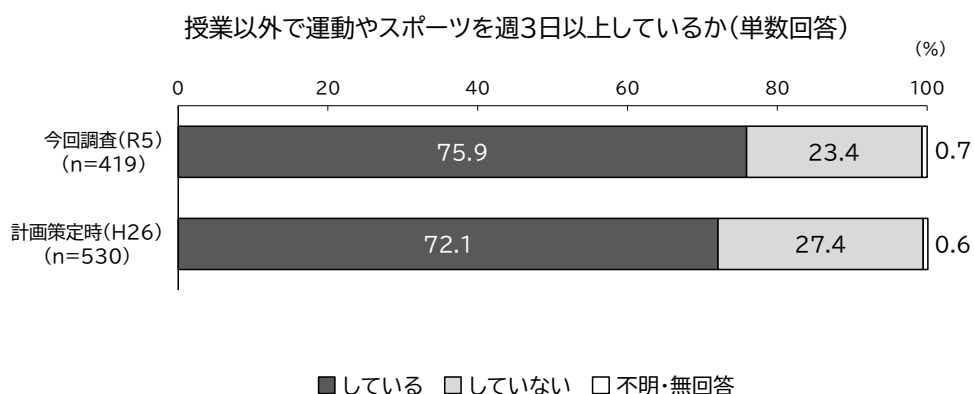


3. 運動について

(1) 授業以外で運動やスポーツを週3日以上しているか

問 18 あなたは、体育の授業以外に運動やスポーツを週に3日以上していますか。

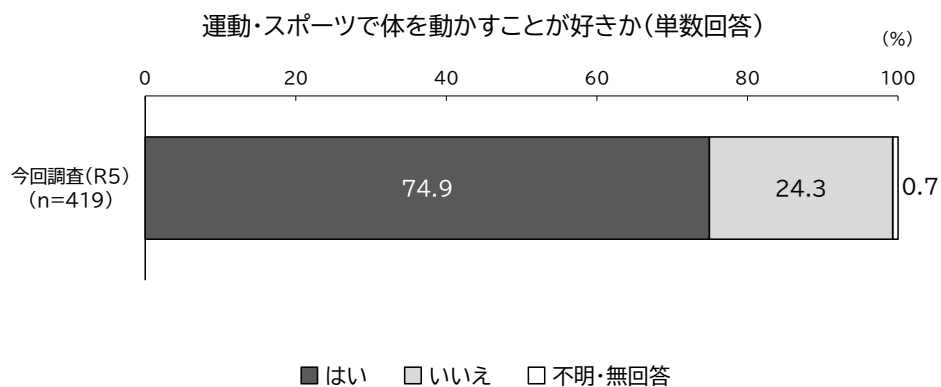
- ・ 「している」が75.9%、「していない」が23.4%となっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。



(2) 運動・スポーツで体を動かすことが好きか

問 19 あなたは、運動・スポーツで体を動かすことが好きですか。

- ・ 「はい」が74.9%、「いいえ」が24.3%となっています。

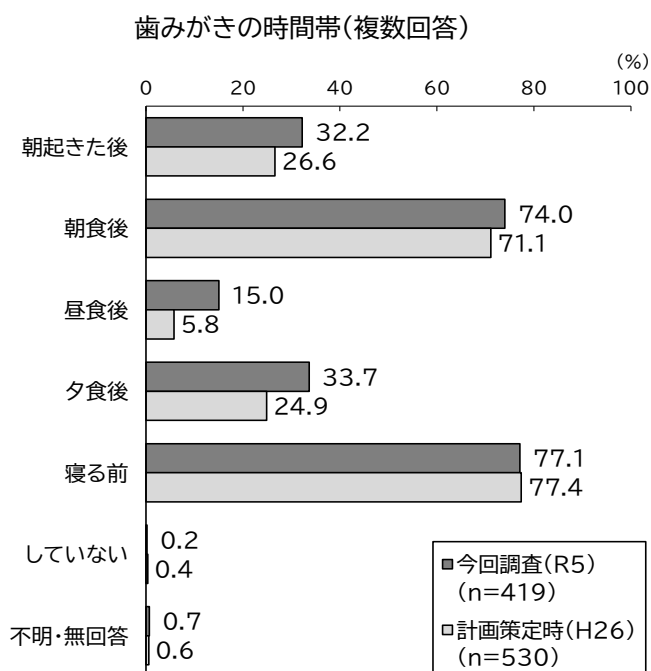


4. 歯の健康について

(1) 歯みがきの時間帯

問 20 あなたは、いつ歯みがきをしていますか。(あてはまるものすべてに○)

- ・ 「寝る前」が最も多く 77.1%、次いで「朝食後」が 74.0%、「夕食後」が 33.7%などとなっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。

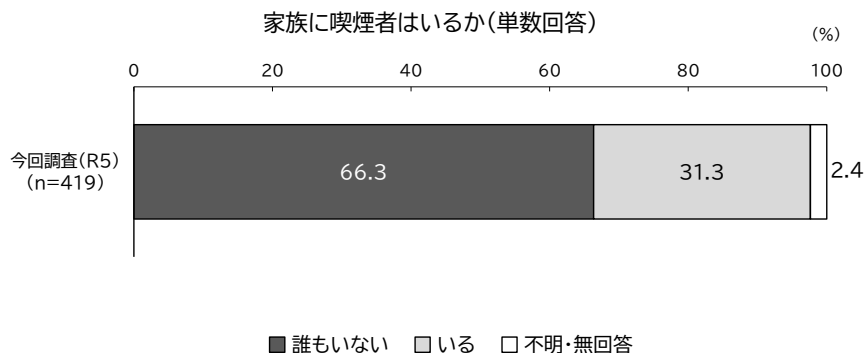


5. たばこを吸うことについて

(1) 家族に喫煙者はいるか

問 21 家族の中でたばこを吸う人はいますか。

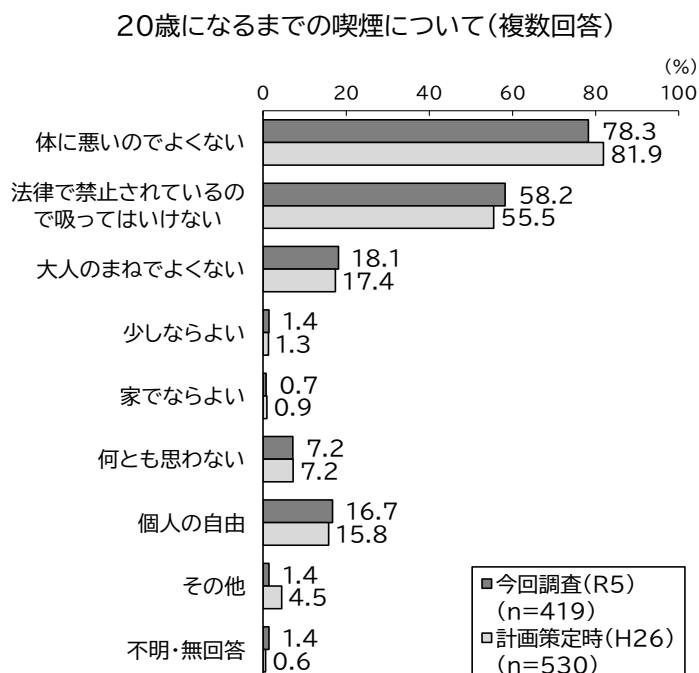
- ・ 「誰もいない」が66.3%、「いる」が31.3%となっています。



(2) 20歳になるまでの喫煙について

問 22 あなたは、20歳になるまでにたばこを吸うことについてどう思いますか。
(あてはまるものすべてに○)

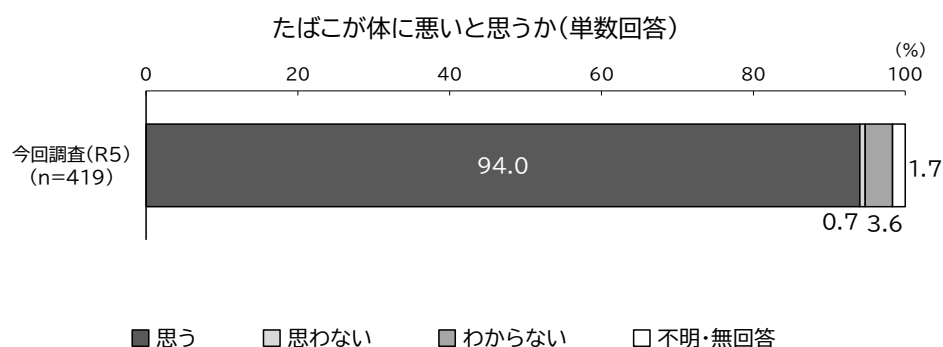
- ・ 「体に悪いのでよくない」が最も多く78.3%、次いで「法律で禁止されているので吸ってはいけない」が58.2%、「大人のまねでよくない」が18.1%などとなっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。



(3) たばこは体に悪いと思うか

問 23 あなたは、たばこが体に悪いと思いますか。(1つだけに○)

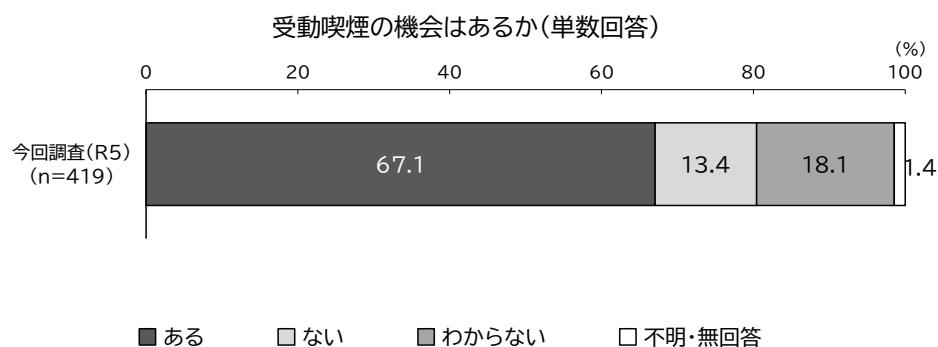
- ・ 「思う」が94.0%、「思わない」が0.7%、「わからない」が3.6%となっています。



(4) 受動喫煙の機会はあるか

問 24 あなたは、他の人が吸っているたばこの煙を吸ってしまうことがありますか。(1つだけに○)

- ・ 「ある」が67.1%、「ない」が13.4%、「わからない」が18.1%となっています。

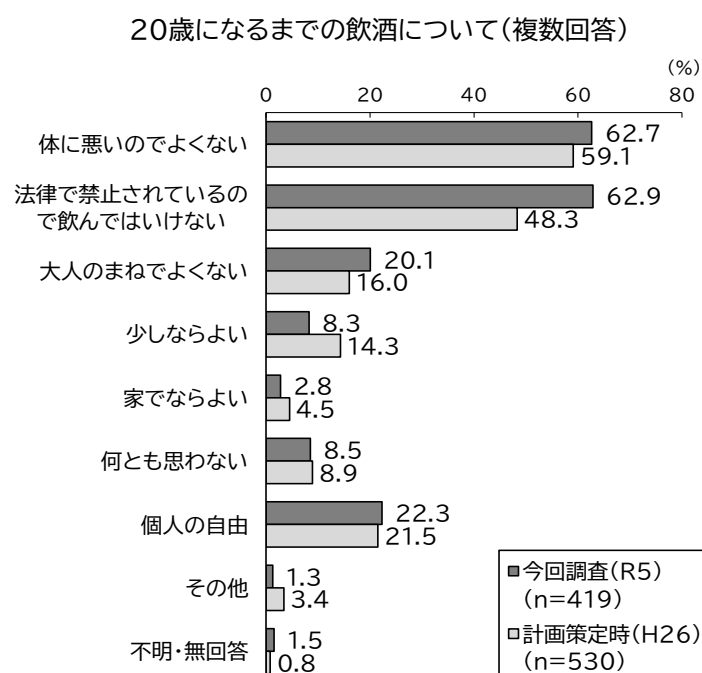


6. お酒を飲むことについて

(1) 20歳になるまでの飲酒について

問 25 あなたは、20歳になるまでにお酒を飲むことについてどう思いますか。
(あてはまるものすべてに○)

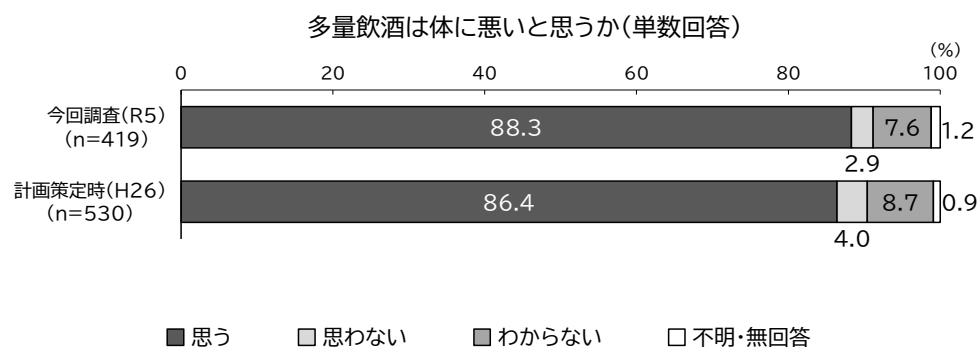
- ・ 「法律で禁止されているので飲んではいけない」が最も多く62.9%、次いで「体に悪いのでよくない」が62.7%、「個人の自由」が22.3%などとなっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「法律で禁止されているので飲んではいけない」が多く、「少しならよい」が少なくなっています。



(2) 多量飲酒は体に悪いと思うか

問 26 あなたは、たくさんお酒を飲むことは体に悪いと思いますか。(1つだけに○)

- ・ 「思う」が88.3%、「思わない」が2.9%、「わからない」が7.6%となっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。

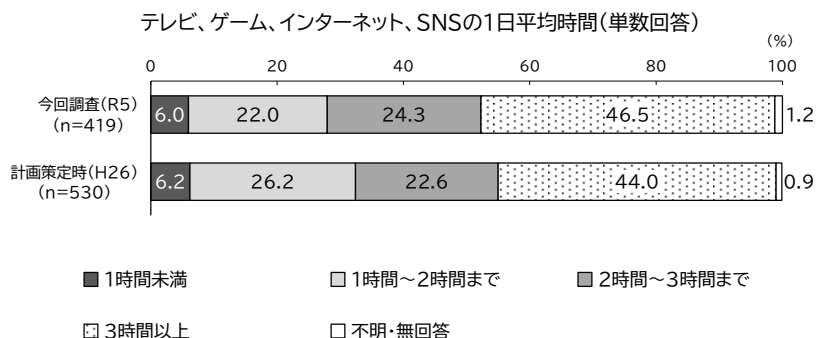


7. 休養・こころの健康について

(1) テレビ、ゲーム、インターネット、SNSの1日平均時間

問 27 あなたは、1日に平均してどのくらいテレビ、ゲーム（携帯電話やスマートフォンのゲームを含む）、インターネット、SNSをしていますか。（1つだけに○）

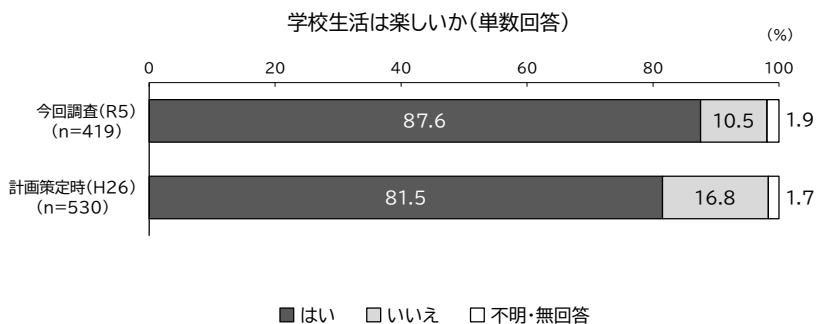
- ・ 「3時間以上」が最も多く 46.5%、次いで「2時間～3時間まで」が 24.3%、「1時間～2時間まで」が 22.0%などとなっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。



(2) 学校生活は楽しいか

問 28 学校生活は楽しいですか。

- ・ 「はい」が 87.6%、「いいえ」が 10.5%となっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「はい」が多く、「いいえ」が少なくなっています。

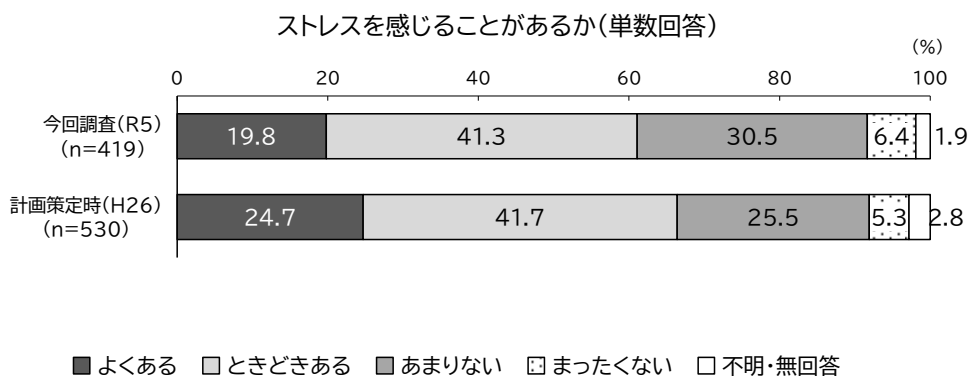


(3) ストレスについて

① ストレスを感じることがあるか

問 29 あなたは、日ごろの生活のなかでストレスを感じることがありますか。(1つだけに○)

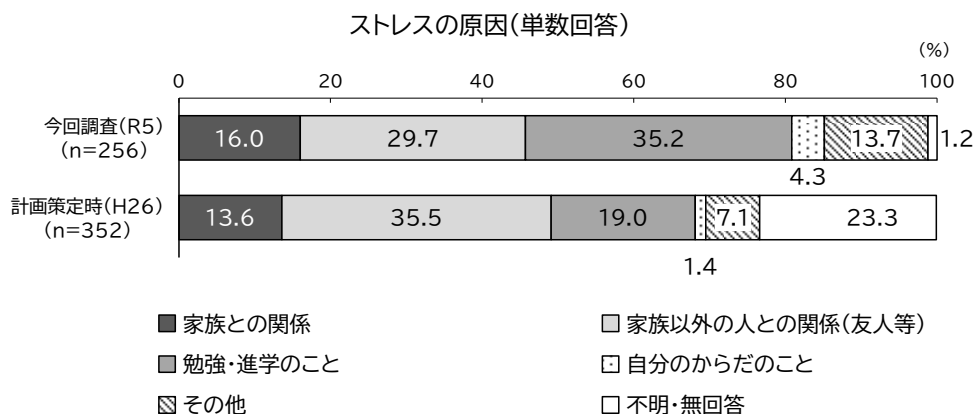
- ・ 「ときどきある」が最も多く 41.3%、次いで「あまりない」が 30.5%、「よくある」が 19.8%などとなっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。



② ストレスの原因

問 30 問 29 で「1. よくある」または「2. ときどきある」に○をつけた方にうかがいます。
ストレスの原因は、次のうちどれにあてはまりますか。(1つだけに○)

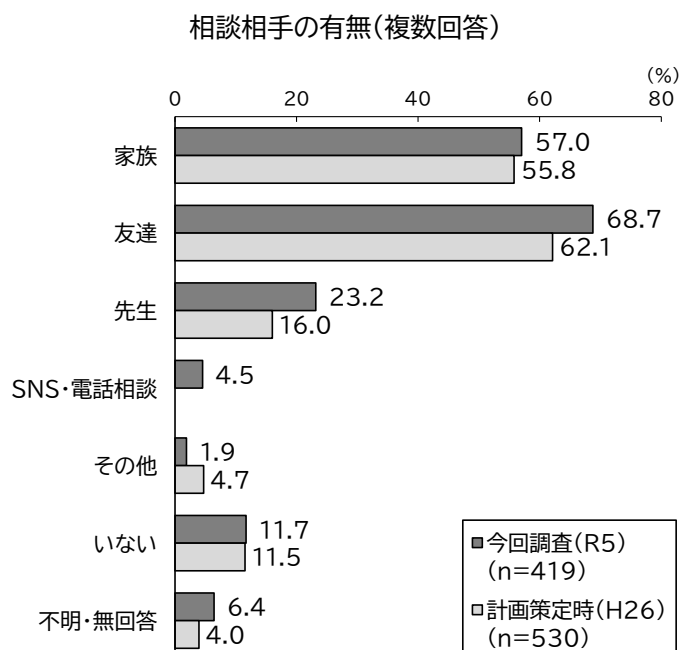
- ・ 「勉強・進学のこと」が最も多く 35.2%、次いで「家族以外の人との関係(友人等)」が 29.7%、「家族との関係」が 16.0%などとなっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「家族以外の人との関係(友人等)」が少なく、「勉強・進学のこと」が多くなっています。



(4) 相談相手の有無

問 31 あなたは、悩みがあるときに相談できる人はいますか。(あてはまるものすべてに○)

- ・ 「友達」が最も多く 68.7%、次いで「家族」が 57.0%、「先生」が 23.2%などとなっています。一方、「いない」が 11.7%となっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「友達」「先生」が多くなっています。

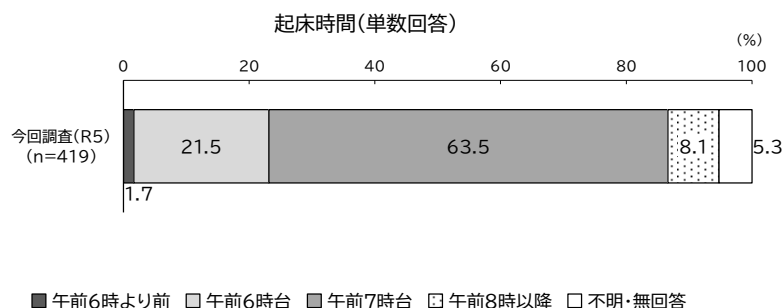


(5) 睡眠について

問 32 睡眠についてお聞きします。
(1) あなたの起床時間・就寝時間はどれくらいですか。

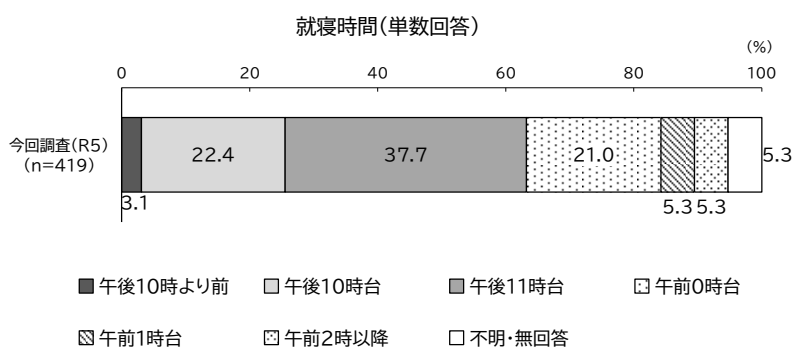
① 起床時間

- ・ 「午前7時台」が最も多く 63.5%、次いで「午前6時台」が 21.5%などとなっています。



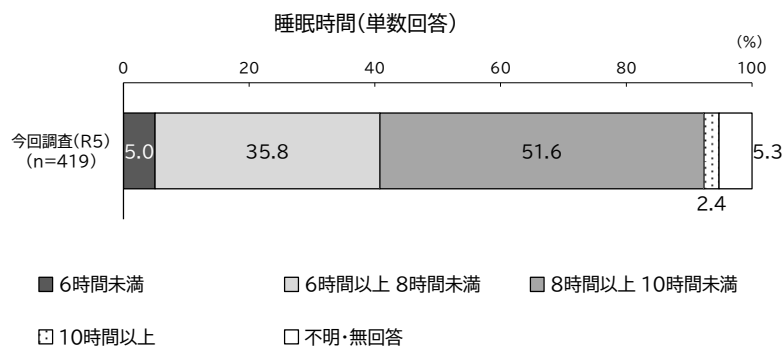
② 就寝時間

- ・ 「午後11時台」が最も多く 37.7%、次いで「午後10時台」が 22.4%、「午前0時台」が 21.0%などとなっています。



③ 睡眠時間

- ・ 「8時間以上 10時間未満」が最も多く 51.6%、次いで「6時間 8時間未満」が 35.8%などとなっています。一方、「6時間未満」が 5.0%となっています。

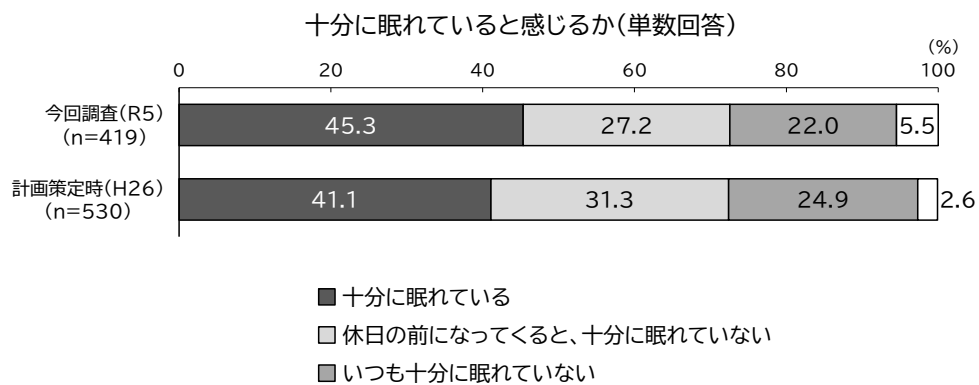


④ 十分に眠れていると感じるか

問 32 睡眠についてお聞きします。

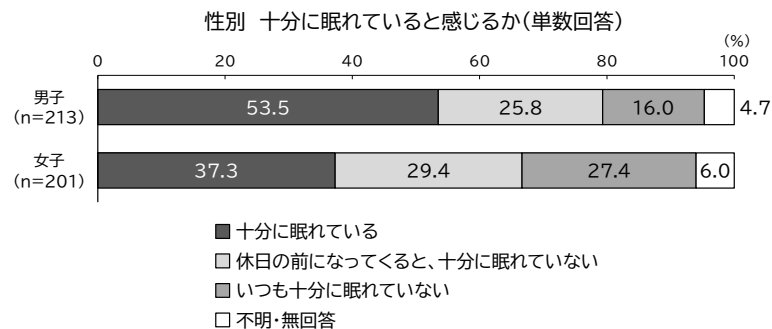
(2) あなたは、今の睡眠時間で、十分だと感じていますか。(1つだけに○)

- ・ 「十分に眠れている」が45.3%、「休日の前になってくると、十分に眠れていない」が27.2%、「いつも十分に眠れていない」が22.0%となっています。
- ・ 前回調査との比較による有意な差はありません。



[性別]

- ・ 性別でみると、『男子』では『女子』と比べて「十分に眠れている」が、『女子』では『男子』と比べて「いつも十分に眠れていない」が多くなっています。

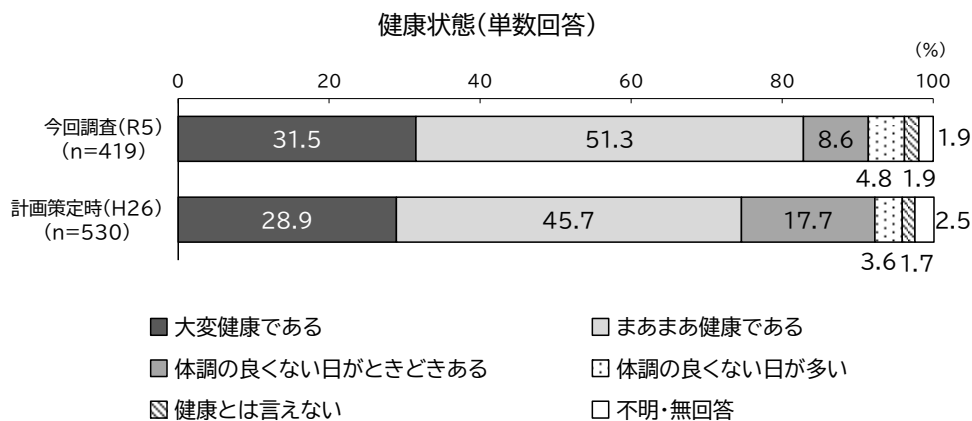


8. 健康について

(1) 健康状態

問 33 あなたの健康状態はいかがですか。(1つだけに○)

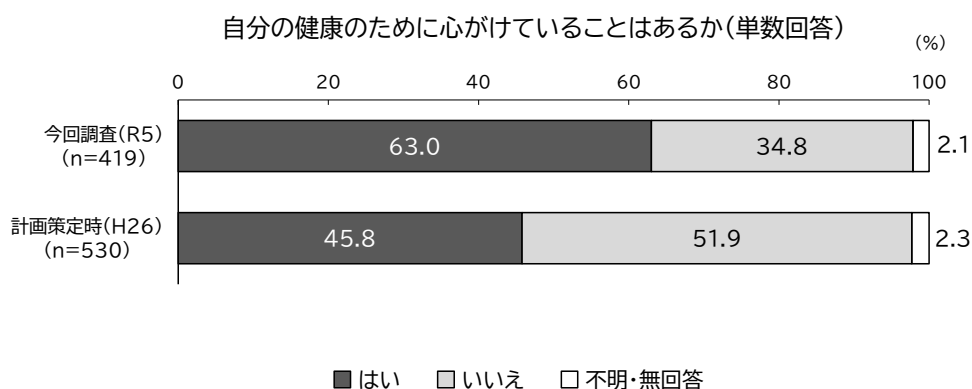
- ・ 「まあまあ健康である」が最も多く 51.3%、次いで「大変健康である」が 31.5%、「体調の良くない日がときどきある」が 8.6%などとなっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「体調の良くない日がときどきある」が少なくなっています。



(2) 自分の健康のために心がけていることはあるか

問 34 あなたは、自分の健康のために心がけていることはありますか。

- ・ 「はい」が 63.0%、「いいえ」が 34.8%となっています。
- ・ 前回調査と比較すると、「はい」が多く、「いいえ」が少なくなっています。

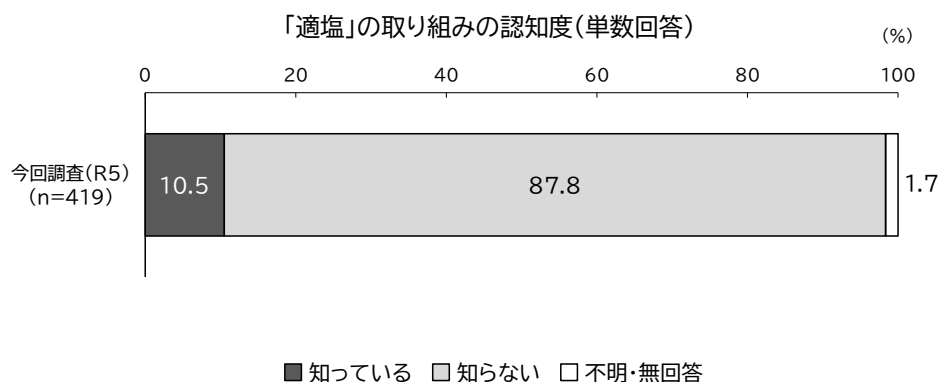


9. 宇治市の取り組みについて

(1) 「適塩」の取り組みの認知度

問 35 あなたは、宇治市がすすめている「適塩」の取り組みについて知っていますか。

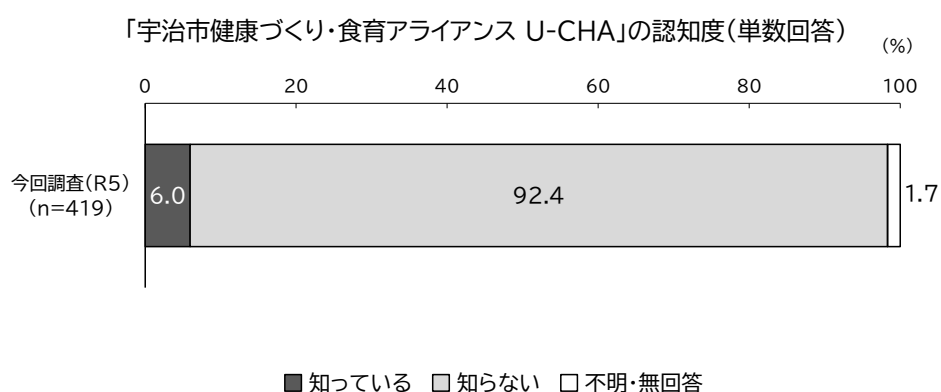
- ・ 「知っている」が10.5%、「知らない」が87.8%となっています。



(2) 「宇治市健康づくり・食育アライアンス U-CHA」の認知度

問 36 あなたは、「宇治市健康づくり・食育アライアンス うーちゃ」が行っている活動【うーちゃフェスタ、うーちゃ学校、うーちゃ弁当など】のうち、いずれかを知っていますか？

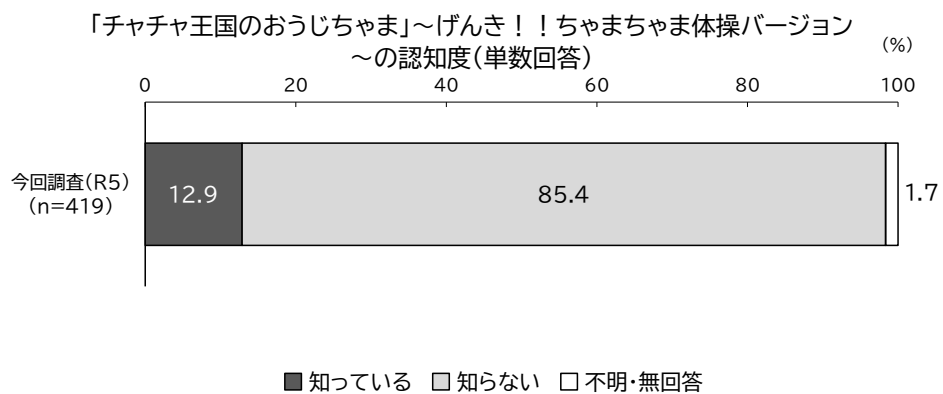
- ・ 「知っている」が6.0%、「知らない」が92.4%となっています。



(3)「チャチャ王国のおうじちゃま」～げんき！！ちゃまちゃま体操バージョン～の認知度

問 37 あなたは、宇治市オリジナル健康体操 「チャチャ王国のおうじちゃま」～げんき！！ちゃま
ちゃま体操バージョン～ をご存知ですか？

- ・ 「知っている」が12.9%、「知らない」が85.4%となっています。



第4章 妊娠届出時アンケート・3歳児健診調査票

I 調査概要

・妊婦

調査目的	市民の健康や生活習慣の実態等について課題やニーズを把握することを目的として実施した。
調査対象	市内在住の妊婦
調査方法	妊娠届出時のアンケートによる回答
調査期間	令和4年(2022年)4月～令和5年(2023年)3月
回収状況	有効回答数 1,051件

・乳幼児

調査目的	市民の健康や生活習慣の実態等について課題やニーズを把握することを目的として実施した。
調査対象	市内在住の3歳児健康診査対象者(平成30年10月、平成31年1月・4月・7月生まれ)
調査方法	3歳児健診調査票による回答
調査期間	令和4年(2022年)4月～令和5年(2023年)3月
回収状況	有効回答数 387件

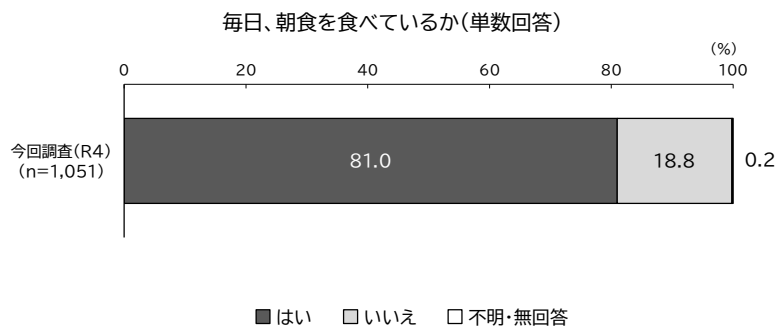
【調査結果について】

- ※ アンケート調査結果における各設問のn(number of caseの略)は、設問に対する有効回答者数を意味します。
- ※ 各選択肢の構成比(%)は小数点第2位以下を四捨五入しています。このため、択一式の回答については構成比の合計が100%にならない場合があります。また、複数回答が可能な設問の場合、選択肢の構成比の合計が100%を超える場合があります。
- ※ グラフ中の数字は、特に断り書きのないかぎりすべて構成比を意味し、単位は%です。

Ⅱ 調査結果（妊娠届出時アンケート）

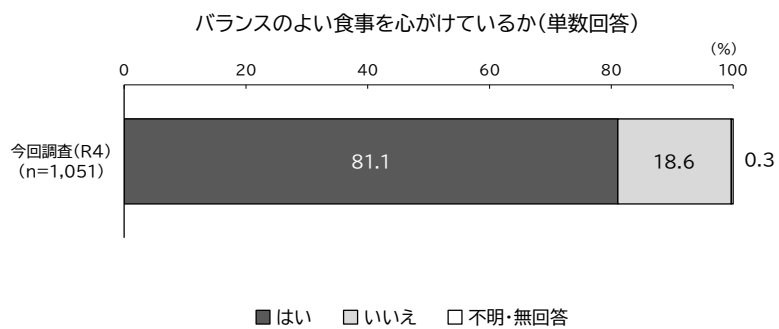
（１）毎日、朝食を食べているか

- ・ 「はい」が81.0%、「いいえ」が18.8%となっています。



（２）バランスのよい食事を心がけているか

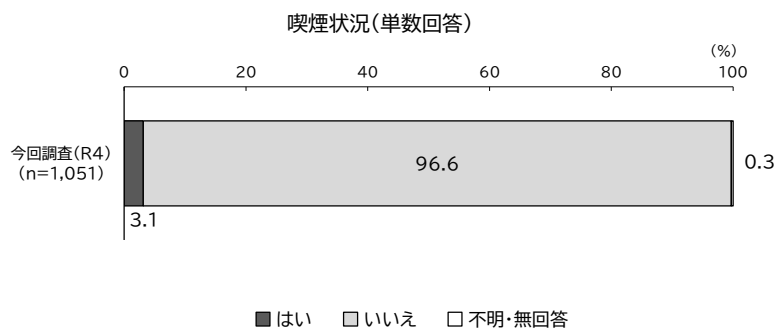
- ・ 「はい」が81.1%、「いいえ」が18.6%となっています。



（３）喫煙について

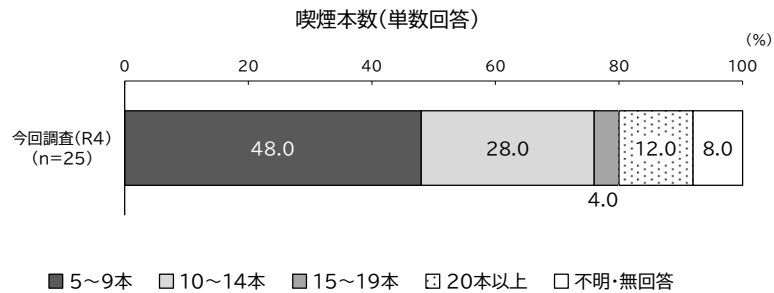
① 喫煙状況

- ・ 「はい」が3.1%、「いいえ」が96.6%となっています。



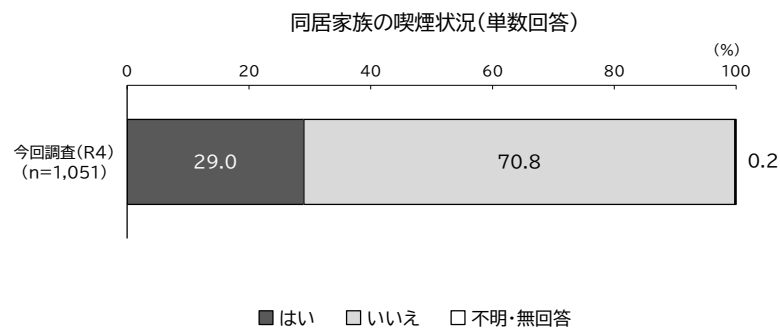
② 喫煙本数

- ・ 「5～9本」が最も多く48.0%、次いで「10～14本」が28.0%、「20本以上」が12.0%などとなっています。



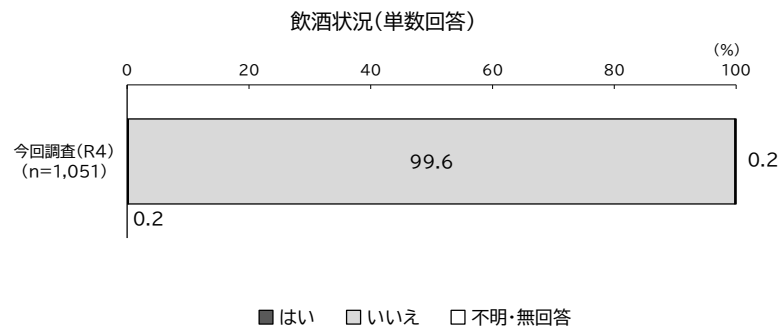
③ 同居家族の喫煙状況

- ・ 「はい」が29.0%、「いいえ」が70.8%となっています。
- ・ 同居家族について、主にパートナー、親が挙げられます。



(4) 飲酒状況

- ・ 「はい」が0.2%、「いいえ」が99.6%となっています。

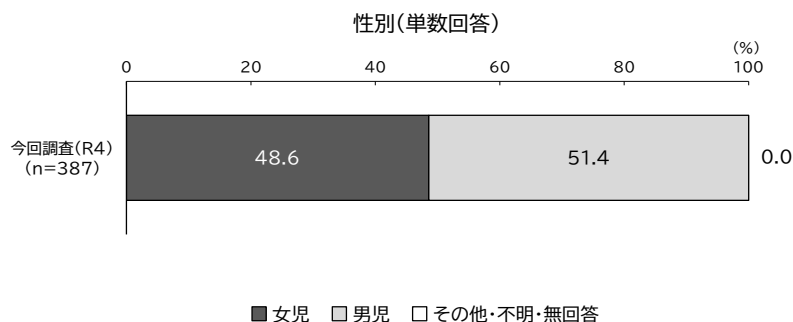


Ⅲ 調査結果（3歳児健診調査票）

1. 回答者属性

（1）性別

- ・ 「女児」が48.6%、「男児」が51.4%となっています。

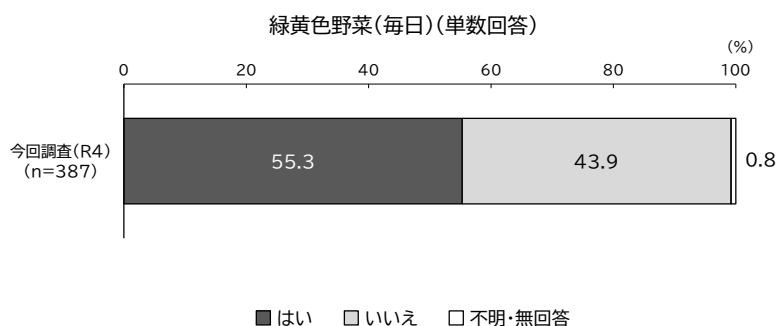


2. 栄養・食生活について

（1）食品の摂取状況について

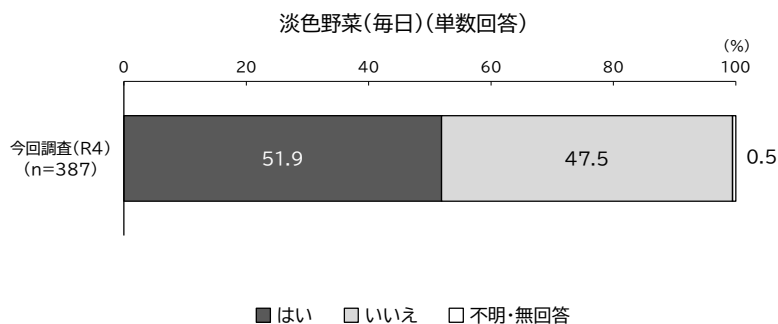
① 緑黄色野菜（毎日）

- ・ 「はい」が55.3%、「いいえ」が43.9%となっています。



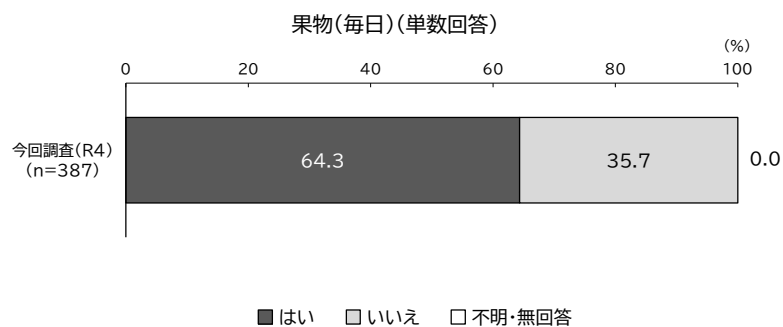
② 淡色野菜（毎日）

- ・ 「はい」が51.9%、「いいえ」が47.5%となっています。



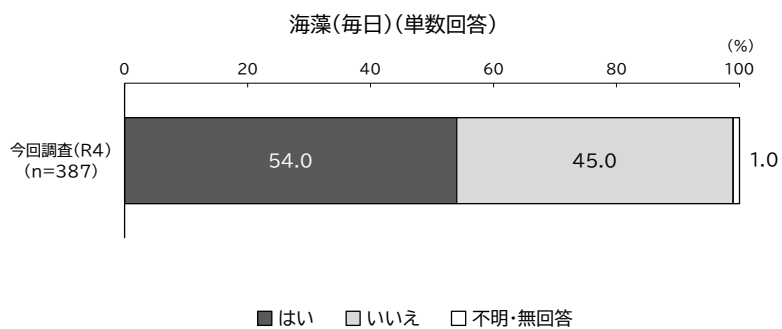
③ 果物（毎日）

- ・ 「はい」が64.3%、「いいえ」が35.7%となっています。



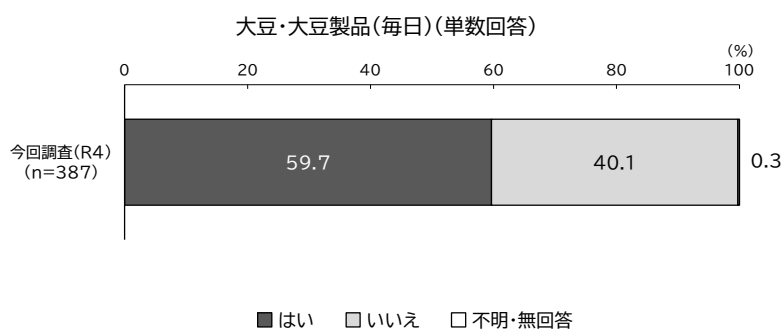
④ 海藻（毎日）

- ・ 「はい」が54.0%、「いいえ」が45.0%となっています。



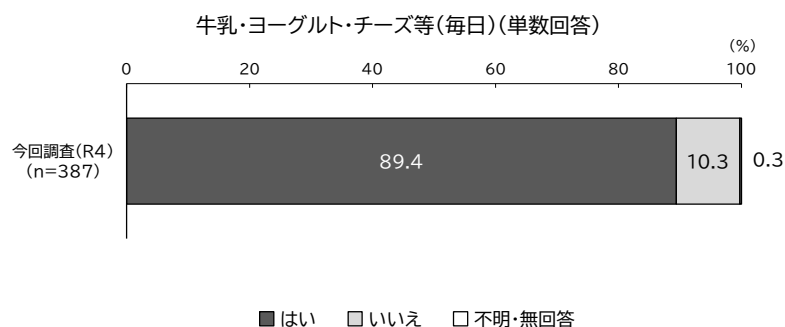
⑤ 大豆・大豆製品（毎日）

- ・ 「はい」が59.7%、「いいえ」が40.1%となっています。



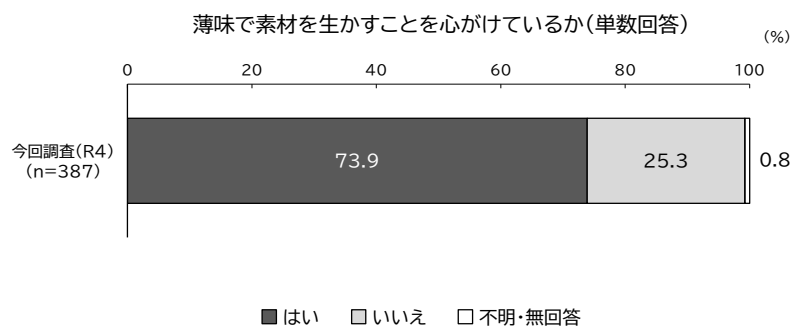
⑥ 牛乳・ヨーグルト・チーズ等（毎日）

- ・ 「はい」が89.4%、「いいえ」が10.3%となっています。



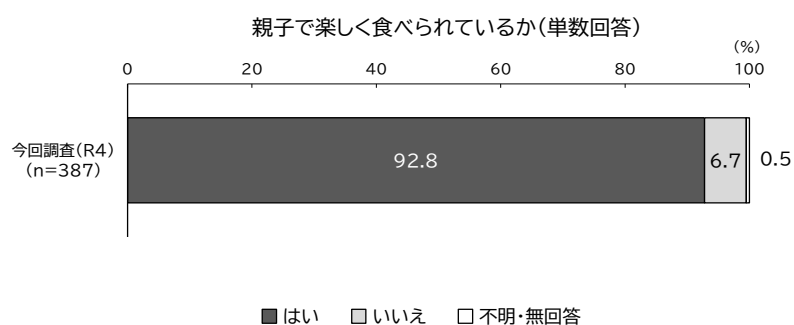
(2) 薄味で素材を生かすことを心がけているか

- ・ 「はい」が73.9%、「いいえ」が25.3%となっています。



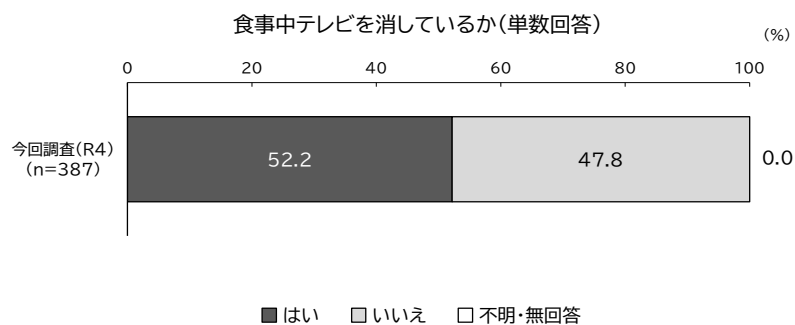
(3) 親子で楽しく食べられているか

- ・ 「はい」が92.8%、「いいえ」が6.7%となっています。



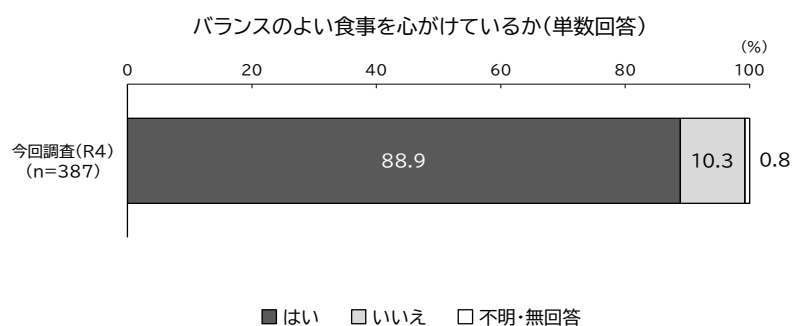
(4) 食事中テレビを消しているか

- ・ 「はい」が52.2%、「いいえ」が47.8%となっています。



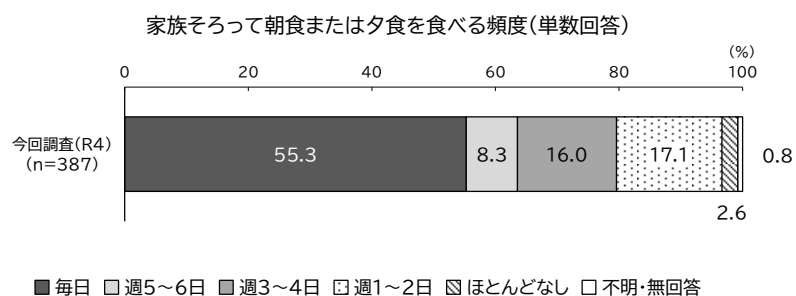
(5) バランスのよい食事を心がけているか

- ・ 「はい」が88.9%、「いいえ」が10.3%となっています。



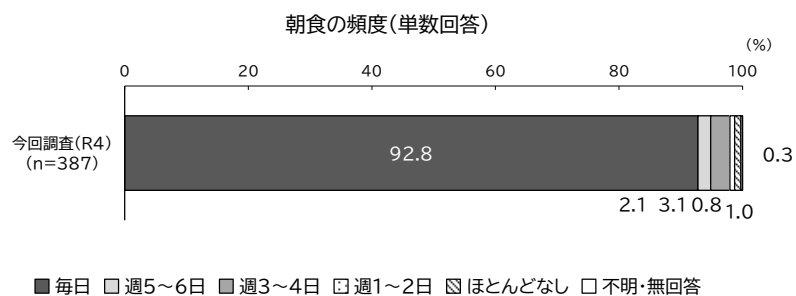
(6) 家族そろって朝食または夕食を食べる頻度

- ・ 「毎日」が最も多く 55.3%、次いで「週1～2日」が17.1%、「週3～4日」が16.0%などとなっています。



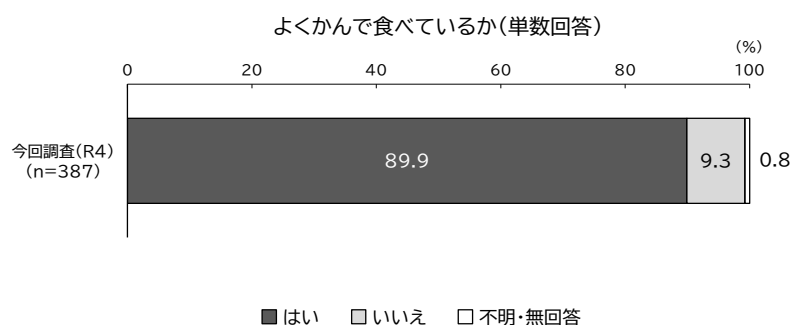
(7) 朝食の頻度

- ・ 「毎日」が最も多く 92.8%、次いで「週3～4日」が3.1%、「週5～6日」が2.1%などとなっています。



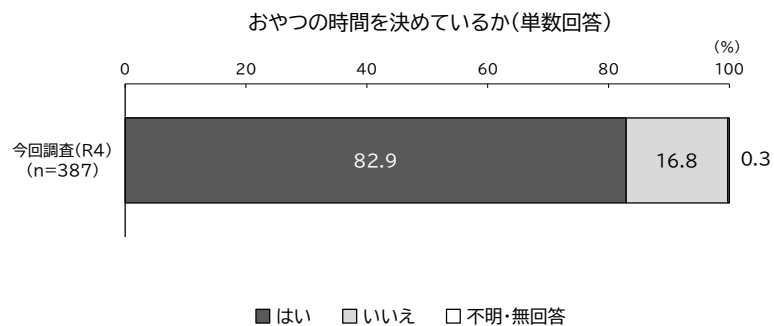
(8) よくかんで食べているか

- ・ 「はい」が89.9%、「いいえ」が9.3%となっています。



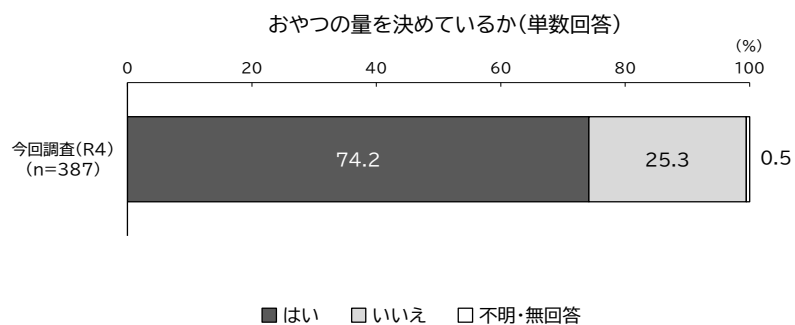
(9) おやつの時間を決めているか

- ・ 「はい」が82.9%、「いいえ」が16.8%となっています。



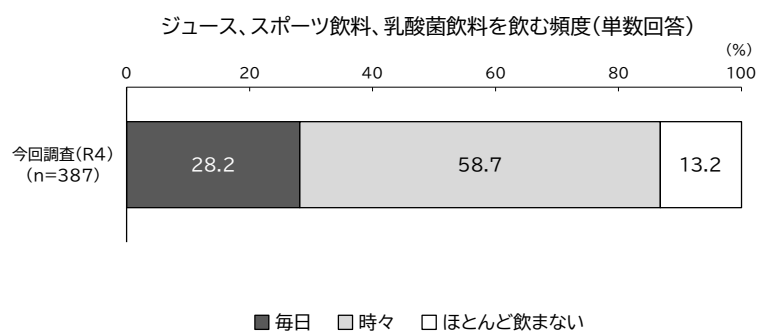
(10) おやつを決めているか

- ・ 「はい」が74.2%、「いいえ」が25.3%となっています。



(11) ジュース、スポーツ飲料、乳酸菌飲料を飲む頻度

- ・ 「毎日」が28.2%、「時々」が58.7%となっています。

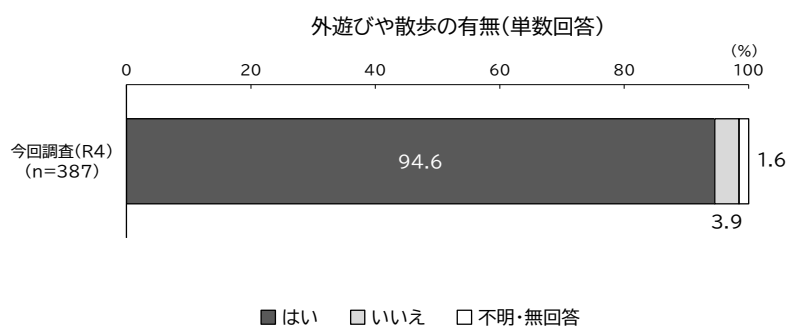


3. 身体活動・運動について

(1) 外遊びや散歩について

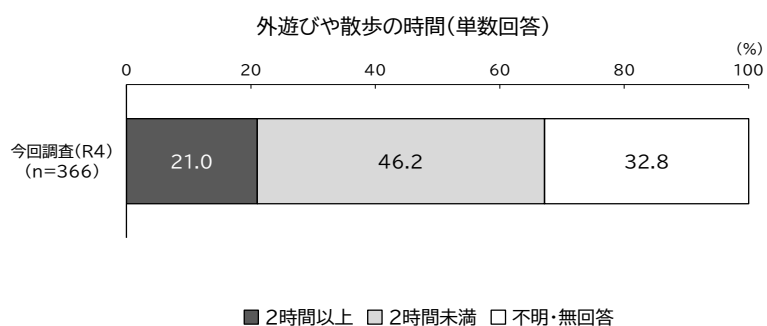
① 外遊びや散歩の有無

- ・ 「はい」が94.6%、「いいえ」が3.9%となっています。



② 外遊びや散歩の時間

- ・ 「2時間以上」が21.0%、「2時間未満」が46.2%となっています。



4. 歯・口腔の健康について

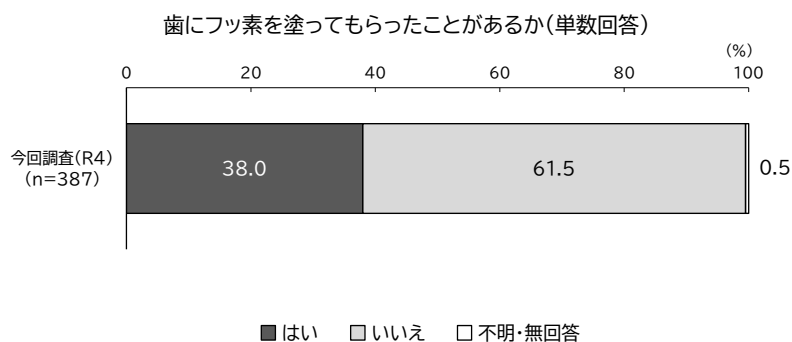
(1) 仕上げみがきの有無

- ・ 「はい」が97.7%、「いいえ」が2.1%などとなっています。



(2) 歯にフッ素を塗ってもらったことがあるか

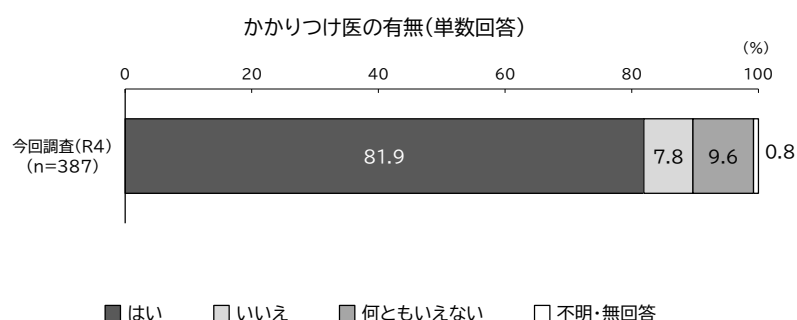
- ・ 「はい」が38.0%、「いいえ」が61.5%となっています。



5. 健康行動

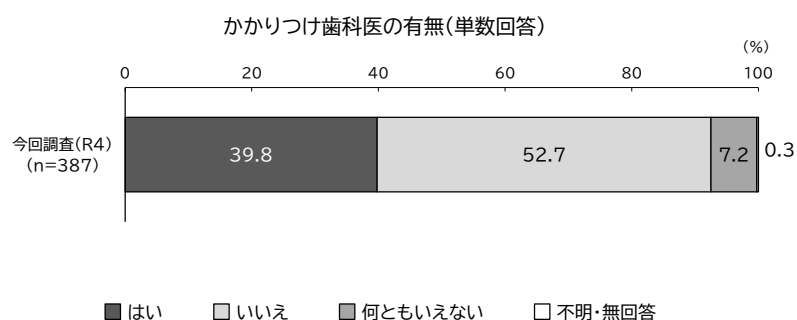
(1) かかりつけ医の有無

- ・ 「はい」が81.9%、「いいえ」が7.8%、「何ともいえない」が9.6%となっています。



(2) かかりつけ歯科医の有無

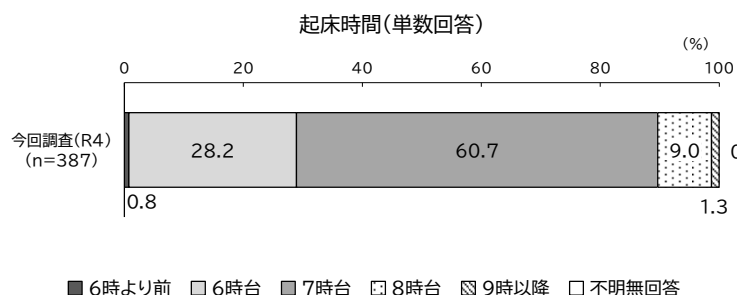
- ・ 「はい」が39.8%、「いいえ」が52.7%、「何ともいえない」が7.2%となっています。



6. その他

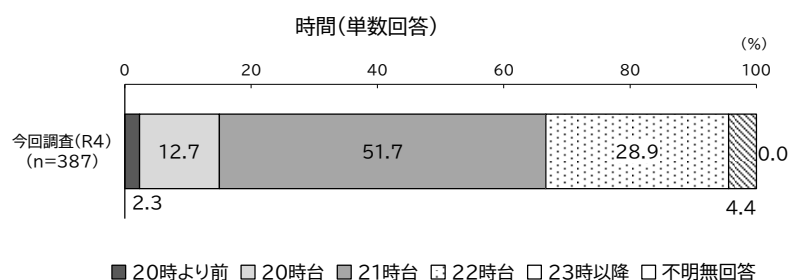
(1) 起床時間

- ・ 「7時台」が最も多く 60.7%、次いで「6時台」が 28.2%、「8時台」が 9.0%などとなっています。



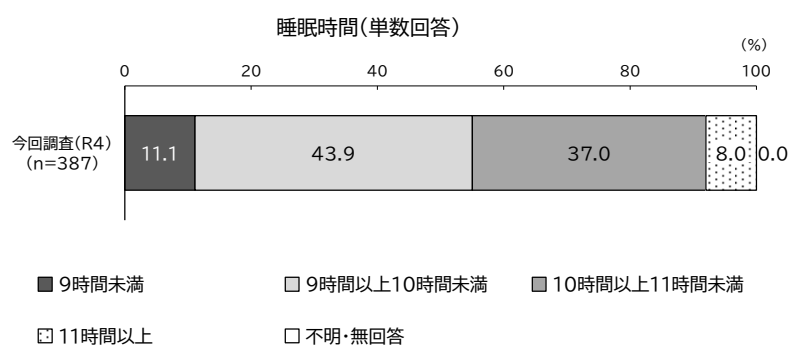
(2) 就寝時間

- ・ 「21時台」が最も多く 51.7%、次いで「22時台」が 28.9%、「20時台」が 12.7%などとなっています。



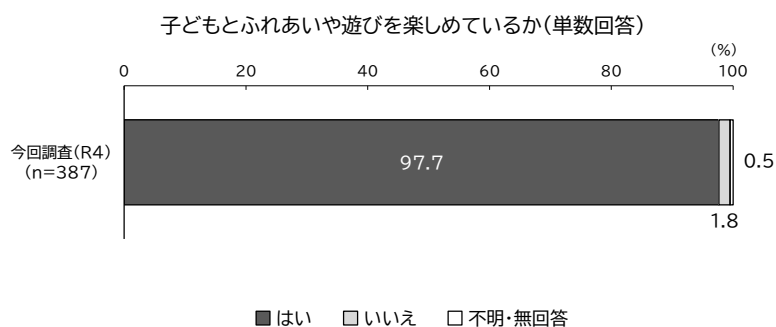
(3) 睡眠時間

- ・ 「9時間以上 10 時間未満」が最も多く 43.9%、次いで「10 時間以上 11 時間未満」が 37.0%、「9 時間未満」が 11.1%などとなっています。



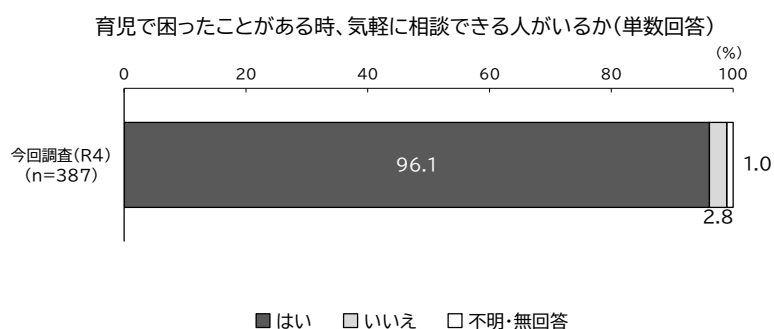
(4) 子どもとふれあいや遊びを楽しめているか

- ・ 「はい」 が97.7%、「いいえ」が1.8%となっています。



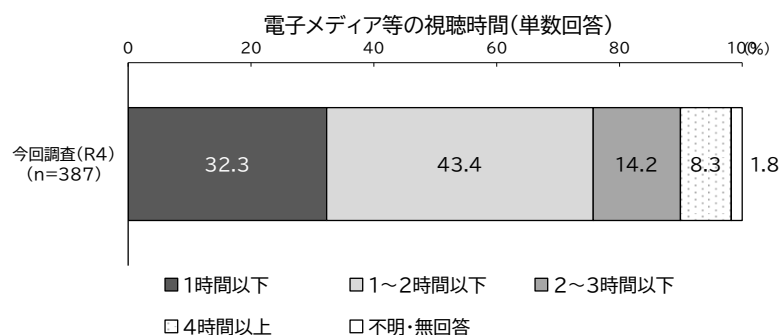
(5) 育児で困ったことがある時、気軽に相談できる人がいるか

- ・ 「はい」 が96.1%、「いいえ」が2.8%となっています。



(6) 電子メディア等の視聴時間

- ・ 「1～2時間以下」が最も多く43.4%、次いで「1時間以下」が32.3%、「2～3時間以下」が8.3%などとなっています。



資料編

I	市民アンケート	資料-1
II	小学生アンケート	資料-17
III	中学生アンケート	資料-25
IV	妊娠届出時アンケート	資料-33
V	3歳児健診調査票	資料-35

I 市民アンケート



健康づくり・食育に関するアンケート

【ご協力のお願い】

日頃は、宇治市政にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

本市では、「市民とまちがともに取り組む 健康長寿日本一」を基本目標に、「宇治市健康づくり・食育推進計画」による取組を進めてきました。

現在、「宇治市健康づくり・食育推進計画」の見直しを行っており、市民の皆様の健康や生活習慣の実態等についてお聞きし、これまでの取組の評価・分析を行い、次期の計画策定につなげたいと考えております。

アンケートの趣旨をご理解の上、ご協力くださいますよう、よろしくお願いいたします。

令和5年11月

宇治市長 松村 淳子

○郵送による回答 11月30日(木)まで

直接用紙にご記入いただき、同封の返送用封筒に入れて、切手を貼らずに郵便ポストにご投函ください。

○インターネットによる回答 11月30日(木)まで

スマートフォン・パソコンでもご回答いただけます。
スマートフォン等で右のQRコードを読み込むか、
パソコン等で次のアドレスにアクセスしてください。

<https://www.shinsei.elg-front.jp/kyoto2/uketsuke/form.do?id=1697007680441>

コチラから回答できます



- ・ご回答は1人1回限りでお願いします。
- ・回答は、お送りしたあて名のご本人がお答えください。
ご本人が記入できない場合は、ご本人の意見を聞きながら、代理の方がご記入ください。
- ・回答は令和5年11月現在でご記入ください。
- ・アンケートの回答は任意です。
- ・このアンケート調査内容については、本件以外に使用することは一切ありません。
- ・アンケート内容についてご不明な点がございましたら、下記までお問合せください。

健康長寿部 健康づくり推進課 地域企画係

TEL : (0774) 22-3141 (代表)

FAX : (0774) 21-0406



宇治市宣伝大使
ちはや姫

基本的なことから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。

()

問2 年齢はおいくつですか。(令和5年11月1日時点)

() 歳

問3 同居されている家族の構成及び人数についてお聞きします。

(1) ご家族は何人ですか。(あなたも含めて全員で)

() 人

(2) あなたは、誰と一緒に住んでいますか。あなたからみた続柄でお答えください。
(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|--------------|--------------|--------|
| 1. 配偶者・パートナー | 2. 子ども | 3. 孫 |
| 4. 父親 | 5. 母親 | 6. 祖父母 |
| 7. 兄弟・姉妹 | 8. その他(続柄:) | |

問4 お住まいの小学校区はどちらですか。(1つだけに○)

- | | | | | | |
|---------|---------|----------|----------|-----------|---------|
| 1. 笠取 | 2. 笠取第二 | 3. 木幡 | 4. 御蔵山 | 5. 宇治 | 6. 岡屋 |
| 7. 南部 | 8. 三室戸 | 9. 菟道 | 10. 菟道第二 | 11. 大開 | 12. 槇島 |
| 13. 北槇島 | 14. 小倉 | 15. 神明 | 16. 北小倉 | 17. 西小倉 | 18. 南小倉 |
| 19. 伊勢田 | 20. 大久保 | 21. 西大久保 | 22. 平盛 | 23. わからない | |

問5 あなたのお仕事は何ですか。(1つだけに○)

- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| 1. 自営業および家族従事者 | 2. 会社員・公務員・教職員・団体職員等(正規雇用) |
| 3. パート・アルバイト・契約社員・派遣社員(非正規雇用) | |
| 4. 専業主婦・主夫 | 5. 学生 |
| 6. 無職 | 7. その他() |

栄養・食生活についてお聞きします。

問6 あなたの食事のとりかたについてお聞きします。どれくらいの頻度で朝食を食べますか。
(1つだけに○)

- | | | | | |
|-------|----------|----------|----------|---------|
| 1. 毎日 | 2. 週5～6日 | 3. 週3～4日 | 4. 週1～2日 | 5. 食べない |
|-------|----------|----------|----------|---------|

問7 あなたは、次の食品等を食べるようにしていますか。それぞれの項目について、「1. はい」「2. いいえ」のいずれかに○をつけてください。

① 主食（ごはん・パン・めん類等）をほぼ毎食、食べている	1. はい	2. いいえ
② 肉・魚・卵等のいずれかをほぼ毎食、食べている	1. はい	2. いいえ
③ 海藻類をほぼ毎日、食べている	1. はい	2. いいえ
④ 大豆・大豆製品をほぼ毎日、食べている	1. はい	2. いいえ

問8 あなたは、野菜をほぼ毎日食べていますか。それぞれの項目について、「1. はい」「2. いいえ」のいずれかに○をつけてください。

① 緑黄色野菜（例：にんじん・ほうれん草・かぼちゃ）	1. はい	2. いいえ
② その他の野菜（例：キャベツ・きゅうり・大根）	1. はい	2. いいえ

問8の①または②で1つでも「1. はい」に○をつけた方にお聞きます。

問8-1 ふだん野菜を何皿食べていますか。＊片手にのる程度の量を1皿とします。

1日に（ ）皿 そのうち緑黄色野菜を（ ）皿

参考 1日の目標とする野菜の量は5～6皿です。以下の写真を参考にお答えください。

< 5皿の野菜料理例 >



問9 あなたは、果物類をほぼ毎日食べていますか。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問9で「1. はい」に○をつけた方にお聞きます。

問9-1 果物類*を1日どのくらい食べますか。（1つだけに○）

*みかん1個、かき1個、りんご1/2個程度を100gとします。

1. 100g 未満	2. 100～200g 未満	3. 200g 以上
------------	----------------	------------

問10 あなたは、牛乳・乳製品をほぼ毎日食べたり、飲んだりしていますか。

1. はい 2. いいえ

問10で「1. はい」に○をつけた方にお聞きます。

問10-1 牛乳・乳製品を1日どのくらい食べたり、飲んだりしますか。(それぞれの項目に数字を記入)

- ① 牛乳 コップ () 杯程度 *コップ1杯 200ml とします。
② ヨーグルト カップ () 杯程度 *カップ1杯 100g とします。
③ チーズ () 個(枚)程度 *1個(枚) 20g程度 とします。

問11 あなたは、主食(ごはん・パン・めん類等)、主菜(肉・魚・卵・とうふ等)、副菜(野菜)を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べていますか。

1. はい 2. いいえ

問12 あなたがふだんの食事について心がけていることについてお聞きます。それぞれの項目について、「1. はい」「2. いいえ」のいずれかに○をつけてください。

① 減塩を心がけている	1. はい	2. いいえ
② カルシウムをとるように心がけている	1. はい	2. いいえ
③ 栄養バランスに気をつけている	1. はい	2. いいえ

問13 あなたの身長と体重についてお聞きます。

現在の身長は () cm 体重は () kg

★※BMIを計算してみましょう

※BMI () = 体重 () kg ÷ { 身長 () m × 身長 () m }

例：体重 63 kg、身長 173 cm

BMI (21.0) = 体重 (63) kg ÷ { 身長 (1.73) m × 身長 (1.73) m }

※ BMI とは体重と身長の関係から算出した肥満度を表す指数のことで、25 以上の場合は「肥満」、18.5 未満の場合は「やせ」とされています。

問14 市販の惣菜やレトルト食品、外食の利用状況についてお聞きます。

(1) あなたは、家で、市販の惣菜やレトルト食品・インスタント食品を1回以上食べる日が週何日ありますか。(1つだけに○)

1. 毎日 2. 週5～6日 3. 週3～4日 4. 週1～2日 5. ほとんどなし

(2) あなたは、外食・出前・持ち帰り弁当等を1回以上利用する日が週何日ありますか。(1つだけに○)

1. 毎日 2. 週5～6日 3. 週3～4日 4. 週1～2日 5. ほとんどなし

問15 あなたは、ふだん食品を購入する時や外食をする時に、栄養成分の表示等を参考にしていますか。(1つだけに○)

1. いつも参考にしている 2. 時々、参考にしている
3. あまり参考にしていない 4. 全く参考にしていない

問16 あなたは、「食育※」という言葉を知っていますか。(1つだけに○)

- | | |
|----------------|---------------------|
| 1. 言葉も意味も知っている | 2. 言葉は知っているが意味は知らない |
| 3. 言葉も意味も知らない | |

※ 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることをいいます。

問17 あなたは、「食育」に関心がありますか。(1つだけに○)

- | | |
|------------------|------------------|
| 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17-1へ】

問17で「3. どちらかといえば関心がない」または「4. 関心がない」に○をつけた方にお聞きます。

問17-1 あなたが、「食育」に関心がない理由は何ですか。(1つだけに○)

- | | |
|-------------------------|-------------------|
| 1. 自分や家族の食事・食生活に関心がないから | 2. 「食育」とは何か知らないから |
| 3. 忙しいから | 4. その他() |

問18 あなたは、安全な食生活※を送るための知識があると思いますか。(1つだけに○)

- | | | |
|--------------|--------------|-------------|
| 1. 十分に思う | 2. ある程度あると思う | 3. あまりないと思う |
| 4. まったくないと思う | 5. わからない | |

※ 食品表示を見てどのような食品を選ぶか、食中毒予防のためにどのような調理を行うか等の食生活をいいます。

問19 あなたは、安全な食生活を送ることについてどの程度判断していますか。(1つだけに○)

- | | | |
|----------------|-----------|---------------|
| 1. いつも判断している | 2. 判断している | 3. あまり判断していない |
| 4. まったく判断していない | 5. わからない | |

問20 あなたは、ふだんの食生活において、ゆっくりよくかんで食べていますか。(1つだけに○)

- | | | |
|-------|--------|------------|
| 1. はい | 2. いいえ | 3. どちらでもない |
|-------|--------|------------|

問21 あなたは、「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)※」を知っていますか。(1つだけに○)

- | | |
|----------------|---------------------|
| 1. 言葉も意味も知っている | 2. 言葉は知っているが意味は知らない |
| 3. 言葉も意味も知らない | |

※ 内臓脂肪の蓄積が高血糖、高血圧、脂質異常を招き、それらが重複している状態をいいます。

問22 あなたは、「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」の予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実施していますか。

- | | |
|---------|----------|
| 1. している | 2. していない |
|---------|----------|

問23 あなたは、家族または友人と一緒に食事をしますか。(1つだけに○)

- | | | | | |
|-------|----------|----------|----------|-----------|
| 1. 毎日 | 2. 週5～6日 | 3. 週3～4日 | 4. 週1～2日 | 5. ほとんどなし |
|-------|----------|----------|----------|-----------|

問24 あなたは、「地産地消※」を知っていますか。(1つだけに○)

- | | |
|----------------|---------------------|
| 1. 言葉も意味も知っている | 2. 言葉は知っているが意味は知らない |
| 3. 言葉も意味も知らない | |

※ 地域で生産された農産物や水産物をその地域で消費することをいいます。

問25 あなたは、農産物を購入する時、京都府内で生産されたものを購入していますか。(1つだけに○)

- | | | |
|---------|----------|----------|
| 1. している | 2. していない | 3. わからない |
|---------|----------|----------|

問26 あなたは、今までに食に関する農業体験をしたことがありますか(学校を含む)。

- | | |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

問27 あなたは、ふだん急須で淹れたお茶を飲んでいますか。

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

問28 あなたは緑茶をほぼ毎日飲んでいますか。

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

問29 あなたは、食事(外食を含む)を食べ残すことがありますか。(1つだけに○)

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| 1. 食べ残しをしないようにしている | 2. 「もったいない」と思うが食べ残すことがある |
| 3. 食べ残しをするが、「もったいない」とは思わない | |

問30 あなたは、「食品ロス※」が問題となっていることを知っていますか。(1つだけに○)

- | | | | |
|------------|--------------|------------|-----------|
| 1. よく知っている | 2. ある程度知っている | 3. あまり知らない | 4. 全く知らない |
|------------|--------------|------------|-----------|

※ 「食品ロス」とは、本来食べられるが廃棄される食品をいいます。

問31 あなたは、「食品ロス」を減らすために取り組んでいることはありますか。
(あてはまるものすべてに○)

- | |
|---|
| 1. 家庭料理で工夫する(料理を作りすぎない・残った料理を別の料理に作り替える・食材をそのまま使用する) |
| 2. 食材の管理で工夫する(冷凍保存の活用・冷蔵庫等の食材の期限表示の確認・「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) |
| 3. 買い物で気を付ける(買いすぎない・小分け商品、少量パック商品、バラ売り等食べきれ量の購入・商品棚の手前をとる(てまえどり)) |
| 4. 外食で気を付ける(飲食店等で注文し過ぎない・量の調整をしてくれる店舗を選ぶ) |
| 5. 食べ方の工夫(食べ残さないようにする) |
| 6. その他() |
| 7. 取り組んでいることはない |

問32 あなたが、食に関して（1）家庭で経験したり身につけたこと（2）家庭でこれから伝えていきたいことはどれですか。（それぞれについて、あてはまるものすべてに○）

	（1）家庭で経験したり身につけたこと	（2）家庭でこれから伝えていきたいこと
1. 食卓を囲む家族の団らん		
2. 地域での会食		
3. 正しい食事の基本的なマナー（箸づかい、食べ方、作法含む）		
4. 食前・食後の「いただきます」「ごちそうさま」等のあいさつ習慣		
5. 京都府内産の食材の利用		
6. 食材の適量購入		
7. 調理（作り方、味付け）		
8. 郷土料理※1、おせち料理等の行事食※2		
9. 栄養や食品についての知識		
10. 食品の安全性		
11. 規則正しい生活リズム		
12. 食に関する感謝の心		
13. 食を通じた環境問題（もったいない）		
14. しっかりかむこと（例えば1口30回）		
15. 手作りの大切さ		
16. 特になし		
17. その他 ➡ 内容を右欄にそれぞれ記載してください。（自由記載）		

※1 「郷土料理」は、ご自身の生まれ育った地域や現在住んでいる地域に限定せず、旅先や外食先など日本全国の郷土料理を含みます。

※2 「行事食」とは季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理のことをいいます。端午の節句のかしわ餅、冬至のかぼちゃ等も含みます。

問33 食育を推進していくために、どのようなところで取組が必要だと思いますか。（あてはまるものすべてに○）

1. 家庭	2. 保育所・幼稚園・こども園	3. 小・中学校
4. 高等学校	5. 大学	6. 行政
7. 医療機関	8. 農協	9. 食料品店・飲食店
10. マスメディア	11. 企業	12. 薬局
13. SNS※（ソーシャルネットワーキングサービス）	14. その他（	）

※ 社会的ネットワークが構築できるサービスやウェブサイト

身体活動・運動についてお聞きします。

問34 ふだん、健康増進のために、意識的に車やエレベーター等を使用せずに歩くことに努めていますか。
(1つだけに○)

1. はい 2. いいえ 3. 健康上の理由でできない

問35 1日平均して何分歩きますか。

() 分

問36 ふだんの運動・スポーツの状況についてお聞きします。あなたは、ふだんから健康の維持・増進のために、どのくらい運動・スポーツをしていますか。(1つだけに○)

1. 毎日 2. 週5～6日 3. 週3～4日 4. 週1～2日

5. ほとんど運動しない ▶【問36-1へ】

問36で「5. ほとんど運動しない」に○をつけた方にお聞きします。

問36-1 その理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---|-------------------------|
| 1. 忙しくて時間がないから | 2. 何をどのようにすればよいかわからないから |
| 3. 一緒に楽しむ仲間がないから | 4. 身近に運動をできる場所や施設がないから |
| 5. 経済的なゆとりがないから | 6. 健康なので何もする必要がないから |
| 7. 健康上の理由で運動ができないから | 8. 運動やスポーツが嫌いだから |
| 9. その他 () | 10. 特に理由はない |

問37 あなたは、運動・スポーツで体を動かすことが好きですか。

1. はい 2. いいえ

問38 あなたは、「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）※」を知っていますか。(1つだけに○)

1. 言葉も意味も知っている 2. 言葉は知っているが意味は知らない
3. 言葉も意味も知らない

※「運動器の障害」により「要介護になる」リスクの高い状態になることです。メタボリックシンドロームや認知症とともに、健康寿命の短縮、ねたきりや要介護状態となる三大要因の1つです。

問39 あなたは足・腰に痛みがありますか。

1. はい 2. いいえ

休養・こころの健康についてお聞きします。

問40 睡眠についてお聞きします。

(1) あなたの平均的な睡眠時間はどのくらいですか。

約 () 時間

(2) あなたは、今の睡眠時間で、十分休養がとれていると感じていますか。(1つだけに○)

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 1. 十分に睡眠がとれており、休養もとれている | 2. 十分に睡眠がとれているが、休養はとれていない |
| 3. 十分に睡眠がとれていないが、休養はとれている | 4. 十分に睡眠がとれておらず、休養もとれていない |

問41 あなたは、ストレスによって体やこころの不調を感じることはありませんか。(1つだけに○)

- | | | | |
|----------|----------|------------|-----------|
| 1. よく感じる | 2. 時々感じる | 3. あまり感じない | 4. 全く感じない |
|----------|----------|------------|-----------|

問42 あなたは、ふだんの生活でどのようなことで悩んだりストレスを感じたりしますか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|---------------------|------------------|----------------|
| 1. 仕事上でのこと | 2. 家計のこと | 3. 世の中の動向やできごと |
| 4. 家庭内での人間関係 | 5. 近所づきあい | 6. 職場の人間関係 |
| 7. 子育てや子どもの教育・将来のこと | 8. 高齢者や病人等の介護のこと | |
| 9. 自分の人生や生きがい | 10. 健康のこと | |
| 11. その他 () | 12. 悩みやストレスはない | |

問43 あなたは、ストレスや悩みを相談したい時、相談できる人や相談機関がありますか。

- | | |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

問44 あなたには、自分なりのストレスの解消法がありますか。

- | | |
|------------------|-------|
| 1. ある → 【問44-1へ】 | 2. ない |
|------------------|-------|

問44で「1. ある」に○をつけた方にお聞きします。

問44-1 どのように解消していますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | | |
|-------------|------------|-----------------|--------|
| 1. 趣味 | 2. 運動・スポーツ | 3. 飲食 | 4. 買い物 |
| 5. 友人・知人と話す | 6. 家族と話す | 7. 何もしないでのんびりする | |
| 8. よく眠る | 9. その他 () | 10. 特にない | |

問45 あなたは、生きがいを感じていることや何か趣味がありますか。

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

歯・口腔の健康についてお聞きます。

問46 あなたは、いつ歯みがきをしていますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|--------|--------|----------|
| 1. 起床後 | 2. 朝食後 | 3. 昼食後 |
| 4. 夕食後 | 5. 寝る前 | 6. していない |

問47 あなたは、この1年間に歯科医院等で次のことを行いましたか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. 歯石をとってもらった | 2. 歯の掃除をもらった |
| 3. 歯科健診 | 4. 特にしていない |

問48 現在、あなたの歯は親しらずを除いて何本ありますか。

※成人の歯は親しらずを除いて28本あります。

() 本

問49 あなたは、むし歯や歯周病(歯槽膿漏)についての正しい知識や予防法を身につけていると思いますか。(1つだけに○)

- | | | |
|-------|---------|----------|
| 1. 思う | 2. 思わない | 3. わからない |
|-------|---------|----------|

問50 あなたは何でもかんで食べることができますか。(1つだけに○)

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. 何でもかんで食べることができる | 2. 一部かめない食べ物がある |
| 3. かめない食べ物が多い | 4. かんで食べることはできない |

問51 あなたは、オーラルフレイル※を知っていますか。(1つだけに○)

- | | |
|----------------|---------------------|
| 1. 言葉も意味も知っている | 2. 言葉は知っているが意味は知らない |
| 3. 言葉も意味も知らない | |

※ オーラルフレイルとは、かんだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指し、早期の重要な老化のサインとされています。

喫煙についてお聞きます。

問52 あなたは、たばこ(紙巻たばこ又は加熱式たばこ)を吸いますか。(1つだけに○)

- | | | | |
|---------|--------------|--------|------------|
| 1. 吸う | → 【問52-1~4へ】 | 2. やめた | → 【問52-1へ】 |
| 3. 吸わない | → 【問52-5・6へ】 | | |

問52で「1. 吸う」または「2. やめた」に○をつけた方にお聞きます。

問52-1 あなたの喫煙状況についてお聞きます。やめた方は吸っていた当時の状況についてお答えください。

() 本/日 喫煙している(していた)年数:()年 吸い始めた年齢:()歳

問52で「1. 吸う」に○をつけた方にお聞きます。

問52-2 未成年者の前であってもたばこを吸いますか。

1. はい 2. いいえ

問52-3 あなたは、受動喫煙※について配慮していますか。

1. はい 2. いいえ

※ 受動喫煙とは、自分の意思とは関係なく、他人の吸ったたばこの煙を周囲の人が吸わされることをいいます。

問52-4 たばこをやめたいと思いますか。

1. はい 2. いいえ

問52で「3. 吸わない」に○をつけた方にお聞きます。

問52-5 職場や家庭等で身近にたばこを吸う人がいますか。

1. はい 2. いいえ

問52-6 望まない受動喫煙の機会がありますか。

1. はい 2. いいえ

※ 受動喫煙とは、自分の意思とは関係なく、他人の吸ったたばこの煙を周囲の人が吸わされることをいいます。

問52-6で「1. はい」に○をつけた方にお聞きます。

問52-6 (1) どのような場所で受動喫煙の機会がありますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | | |
|----------------------------|-----------|-----------------------|--------|
| 1. 家庭内 | 2. 職場 | 3. 学校 | 4. 飲食店 |
| 5. 遊技場(ゲームセンター・パチンコ・競馬場など) | | 6. 行政機関(市役所・役場・公民館など) | |
| 7. 医療機関 | 8. 公共交通機関 | 9. 路上 | |
| 10. 子どもが利用する屋外(公園・通学路など) | | 11. その他() | |

問53 あなたは、「COPD(慢性閉塞性肺疾患)※」という病気を知っていますか。(1つだけに○)

- | | |
|----------------|---------------------|
| 1. 言葉も意味も知っている | 2. 言葉は知っているが意味は知らない |
| 3. 言葉も意味も知らない | |

※ 長期にわたり、気管が閉塞状態になる病気の総称で、COPDを引き起こす最大の原因がたばこといわれています。

飲酒についてお聞きします。

問54 あなたは、アルコール類（酒類）を飲みますか。（1つだけに○）

- | | | |
|------------|-----------|-----------|
| 1. 毎日飲む | 2. 週に5～6日 | 3. 週に3～4日 |
| 4. 週に1～2日 | 5. 月に1～2日 | |
| 6. 飲むのをやめた | 7. 飲まない | |

問54で「1. 毎日のむ」～「5. 月に1～2日」に○をつけた方にお聞きします。

問54-1 1日にどのくらいの量を飲みますか。下記の選択肢からあてはまる番号を選んで、いずれかに○をつけてください。（お酒の種類毎に、日本酒（清酒）に換算してお答えください。）

	1合未満 ※「飲まない」を含む	1～2合未満	2～3合未満	3～4合未満	4～5合未満	5合以上
① 日本酒	1	2	3	4	5	6
② ビール（発泡酒含む）	1	2	3	4	5	6
③ ウイスキー・ブランデー	1	2	3	4	5	6
④ 焼酎	1	2	3	4	5	6
⑤ ワイン	1	2	3	4	5	6
⑥ チューハイ・カクテル	1	2	3	4	5	6

目安量	ビール	ウイスキー	焼酎	ワイン	チューハイ カクテル
日本酒（清酒） 1合(180ml) と同等のもの	中瓶1本 (500ml)	ダブル1杯 (60ml)	1/2合 (90ml)	2杯 (1杯120ml)	1.5缶 (520ml)

問55 あなたは、多量の飲酒が健康に与える影響についてどう思いますか。それぞれの病気について、選択肢からあてはまる番号を1つだけ選んで、いずれかに○をつけてください。

	多量飲酒でおこ りやすくなる	どちらとも いえない	多量飲酒と 関係はない	わからない
① 肝臓疾患（肝炎・肝硬変・肝がん等）	1	2	3	4
② アルコール依存症やアルコール性認知症	1	2	3	4
③ 胃がん・食道がん等のがん	1	2	3	4
④ 脳への障害・末梢神経障害（手の震え・脱力感等）	1	2	3	4
⑤ 糖尿病	1	2	3	4
⑥ メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）	1	2	3	4
⑦ 妊娠への影響	1	2	3	4

健康行動についてお聞きします。

問56 あなたの健康状態はいかがですか。（1つだけに○）

- | | | |
|----------------|--------------|-------------------|
| 1. 大変健康である | 2. まあまあ健康である | 3. 体調の良くない日ときどきある |
| 4. 体調の良くない日が多い | 5. 健康とはいえない | |

問57 健（検）診の受診状況についてお聞きます。あなたは定期的に以下の健（検）診を受けていますか。（あてはまるものすべてに○）

- | | | |
|---------------------|-----------|----------|
| 1. 職場（学校）の健康診査 | 2. 市の健康診査 | 3. 人間ドック |
| 4. がん検診 | 5. その他（ | ） |
| 6. 受けていない →【問57-1へ】 | | |

問57で「6. 受けていない」に○をつけた方にお聞きます。

問57-1 受けなかった理由は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 1. 受けたいと思っているが、機会がないから | 2. 結果が不安なので受けたくないから |
| 3. 忙しくて時間がとれなかったから | 4. 健（検）診場所が遠いから |
| 5. 費用がかかるから | 6. 毎年受ける必要はないと思っているから |
| 7. 医者にかかっているから | 8. めんどうだから |
| 9. 知らなかったから | 10. その他（ |
| | ） |

問58 あなたは、自分の健康のために心がけていることがありますか。

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

問58で「1. はい」に○をつけた方にお聞きます。

問58-1 自分の健康のために心がけていることはどのような内容ですか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|-------------------|----------------------------|
| 1. 運動 | 2. 趣味や気晴らしの時間を持つ |
| 3. 食事の量や質に注意する | 4. 睡眠・休養を十分にとり規則正しい生活を心がける |
| 5. 定期的に健康診断を受ける | 6. たばこを控える |
| 7. お酒を控える | 8. 体調が悪いときに早めに医師にかかる |
| 9. 健康に関する情報に関心をもつ | 10. 血圧測定 |
| 11. 体重測定 | 12. その他（ |
| | ） |

問59 あなたは、かかりつけ医等がありますか。それぞれの項目について、「1. はい」「2. いいえ」のいずれかに○をつけてください。

① かかりつけ医	1. はい	2. いいえ
② かかりつけ歯科医	1. はい	2. いいえ
③ かかりつけ薬剤師（薬局）	1. はい	2. いいえ

社会参加についてお聞きます。

問60 あなたは、週2～3日以上外出（通勤・通学を含む）をしますか。

1. はい 2. いいえ

問61 あなたは、ふだん、家族（一人住まいの方は近所の人や知人）との会話がどのくらいありますか。（1つだけに○）

1. 一日の出来事や、世間の話題等、会話が豊富である 2. 用事や予定等、必要最小限の会話だけをする
3. 「おはよう」「行ってきます」等のあいさつをする程度 4. ほとんど会話をしない

問62 あなたは、仕事以外でどの程度地域の活動に参加していますか。（1つだけに○）

1. 週に1回以上 2. 月に1回程度 3. 2～3か月に1回程度 4. 半年に1回程度
5. 年に1回程度 6. 参加しない 7. わからない 8. できればつながりたくない

問63 あなたにとって、地域の人たちとのつながりはどれにあてはまりますか。（1つだけに○）

1. 強い方だと思う 2. どちらかといえば強い方だと思う
3. どちらかといえば弱い方だと思う 4. 弱い方だと思う
5. わからない 6. できればつながりたくない

情報入手の方法についてお聞きます。

問64 あなたはふだん、健康や食についてどのような情報が必要だと感じていますか。また、どのようにして情報を入手していますか。

（1）必要だと感じている情報（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 1. がんや高血圧等の生活習慣病にならないための工夫について | |
| 2. 望ましい食生活について | 3. 運動やスポーツ活動（運動会やイベント等を含む）の情報 |
| 4. 健(検)診の内容や受け方について | 5. こころの健康について |
| 6. 禁煙について | 7. 休肝日（お酒）について |
| 8. 仲間づくり・サークル等の情報 | 9. 歯の健康について |
| 10. 更年期に関する情報 | 11. 介護予防に関する情報 |
| 12. 妊娠中の健康について | 13. 不妊に関する情報 |
| 14. 子どもの健康（病気・発育・食事等）について | |
| 15. 子どもの遊ばせ方やしつけについて | 16. 安全な子どもの遊び場の情報 |
| 17. 子どもの事故の防止について | 18. メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）について |
| 19. 食育について | 20. その他（ ） |

(2) 情報を入手する方法 (あてはまるものすべてに○)

- | | | | | |
|---------------------------|---------|------------|--------|---------------|
| 1. 新聞 | 2. テレビ | 3. インターネット | 4. 広報誌 | 5. 友人や知人からの情報 |
| 6. SNS(インスタグラム・フェイスブックなど) | 7. 本や雑誌 | 8. その他 () | | |

宇治市の取り組みについてお聞きします。

問65 あなたは、宇治市が推進する「適塩」の取り組みについて知っていますか。

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

※ 宇治市では自分に必要な量だけ塩をとる「適塩」を推進しています。

問66 あなたは、地域における健康づくり・食育活動について活性化させることを目的としたネットワーク「宇治市健康づくり・食育アライアンス U-C・H・A」をご存知ですか。

- | | |
|---------------------|---------|
| 1. 知っている → 【問66-1へ】 | 2. 知らない |
|---------------------|---------|

問66で「1. 知っている」に○をつけた方にお聞きします。

問66-1 「宇治市健康づくり・食育アライアンス U-C・H・A」のどのような取り組みを知っていますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|-------------|-------------------------------|-----------|
| 1. うーちゃフェスタ | 2. うーちゃ学校 | 3. うーちゃ弁当 |
| 4. ホームページ | 5. SNSでの情報発信(インスタグラム、フェイスブック) | |
| 6. その他 () | | |

問67 あなたは、宇治市オリジナル健康体操「チャチャ王国のおうじちゃま」～げんき!!ちゃまちゃま体操バージョン～をご存知ですか。

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

問68 今後の宇治市における健康づくり・食育について、どのようなことを希望されますか。アイデア等あればご自由にお書きください。

(裏面へ続く)

問69 あなたの塩分摂取の傾向を確認します。表のあてはまる各項目を○で囲み、合計点を記入してください。

		3点	2点	1点	0点
① これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3回/週	あまり食べない
	漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2～3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
② しょうゆやソースなどをかける頻度は？		よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
③ うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？		全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
④ 昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
⑤ 夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
⑥ 家庭の味付けは外食と比べていかがですか？		濃い	同じ		薄い
⑦ 食事の量は多いと思いますか？		人より多め		普通	人より少なめ
○をつけた個数		3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個
小計		点	点	点	
		合計 点			

チェック✓	合計点	評価
	0～8	食塩はあまりとっていないと考えられます。 引き続き減塩をしましょう。
	9～13	食塩摂取量は平均的と考えられます。 減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14～19	食塩摂取量は多めと考えられます。 食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。 基本的な食生活の見直しが必要です。

出典：社会医療法人 製鉄記念八幡病院 「塩分チェックシートのご紹介」

塩のとりすぎは高血圧の原因のひとつです。宇治市では、塩をとりすぎず自分にあった量の塩をとる『適塩』の推進に取り組んでいます。



アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。

Ⅱ 小学生アンケート



健康づくり・食育に関するアンケート ～小学生用～

【ご協力のお願い】

宇治市では、小学生のみなさんが大人になっても、「こんにちとは笑顔で^{すこ}健康やかに暮らせるまち」をめざし、健康づくりや食育を^{すいしん}推進するためのさまざまな取組を行っています。

今回は小学生のみなさんに、毎日の生活の中で、健康づくりや食についてどのようなことに気をつけているか、知っているかを教えていただきたいと思います。その結果を参考に、今後の取組にいかしていきたいと思っていますので、調査へのご協力をよろしくお願いします。

令和5年11月

宇治市長 松村 淳子

- ・ アンケートは、小学生のみなさん自身が答えてください。
- ・ 答えは、令和5年11月のことをご記入ください。
- ・ ページ数が多くありますが、最後まで答えてください。
- ・ 答えは、あてはまる番号を○で囲んでください。○は、「(1つだけに○)」「(あてはまるものすべてに○)」など、質問に書かれている数を囲んでください。また文字や数字を記入するところもありますので、注意してください。
- ・ みなさんの答えについて、名前が出ることは一切ありませんので、ありのままを答えてください。
- ・ 答えたくない質問は、回答しなくてもかまいません。
- ・ わからないことは、次の連絡先に問い合わせてください。



宇治市宣伝大使
ちはや姫

健康長寿部 健康づくり推進課 地域企画係 TEL : (0774) 22-3141 (代表)
FAX : (0774) 21-0406





あなたのことについておたずねします。

問1 あなたの性別を教えてください。

()

問2 一緒に住んでいるご家族の状況についてお聞きます。
ご家族は何人ですか。(あなたも含めて全員で)

() 人

問3 あなたの小学校はどちらですか。(1つだけに○)

- | | | | | | |
|---------|---------|----------|----------|---------|---------|
| 1. 笠取 | 2. 笠取第二 | 3. 木幡 | 4. 御蔵山 | 5. 宇治 | 6. 岡屋 |
| 7. 南部 | 8. 三室戸 | 9. 菟道 | 10. 菟道第二 | 11. 大開 | 12. 槇島 |
| 13. 北槇島 | 14. 小倉 | 15. 神明 | 16. 北小倉 | 17. 西小倉 | 18. 南小倉 |
| 19. 伊勢田 | 20. 大久保 | 21. 西大久保 | 22. 平盛 | | |

栄養・食生活についておたずねします。

問4 あなたの食事のとりかたについてお聞きます。1週間にどのくらい朝食^{ちやうしょく}を食べますか。
(1つだけに○)

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1. 毎日 | 2. 週5～6回 | 3. 週3～4回 |
| 4. 週1～2回 | 5. 食べない | |

問5 あなたは、週3回以上、家族そろって朝食^{ちやうしょく}または夕食^{ゆうしょく}を食べていますか。

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

問6 あなたは、次の食品などをとるようにしていますか。

①～⑥それぞれについて、「1. はい」「2. いいえ」のどちらかに○を付けてください。

① 主食 ^{しゆしょく} (ごはん・パン・めん類等)をほぼ毎食、食べている	1. はい	2. いいえ
② 肉・魚・卵等のどれかをほぼ毎食、食べている	1. はい	2. いいえ
③ 果物類をほぼ毎日、食べている	1. はい	2. いいえ
④ 海藻類 ^{かいそうるい} をほぼ毎日、食べている	1. はい	2. いいえ
⑤ 大豆・大豆製品をほぼ毎日、食べている	1. はい	2. いいえ
⑥ 牛乳・乳製品をほぼ毎日、食べている	1. はい	2. いいえ

問7 あなたは、次の食品を1日3食のうち、何回とっていますか。

①～②それぞれについて、あてはまるものに○を付けてください。

① 緑黄色野菜 (にんじん・ほうれん草・かぼちゃなど)	1. 2回以上	2. 1回程度	3. 0回	4. わからない
② その他の野菜 (キャベツ・きゅうり・大根 など)	1. 2回以上	2. 1回程度	3. 0回	4. わからない

問8 主食（ごはん・パン・めん類等）、主菜（肉・魚・卵・とうふ等）、副菜（野菜）を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べていますか。

1. はい 2. いいえ

問9 あなたの身長と体重をご記入ください。

現在の身長は（ ）cmくらいで、 体重は（ ）kgくらい

問10 あなたは、自分の体型をどのように思っていますか。（1つだけに○）

1. かなりやせている 2. 少しやせている 3. ふつう
4. 少し太っている 5. かなり太っている

問11 あなたは、「食育※」という言葉を知っていますか。（1つだけに○）

1. 言葉も意味も知っている 2. 言葉は知っているが意味は知らない
3. 言葉も意味も知らない

※いろいろな経験をしながら「食」についての知識と「食」を選ぶ力を身につけ、健康な食生活を送ることができる人を育てることをいいます。

問12 あなたは、「食育」に関心がありますか。（1つだけに○）

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13 あなたは、「地産地消※」を知っていますか。（1つだけに○）

1. 言葉も意味も知っている 2. 言葉は知っているが意味は知らない
3. 言葉も意味も知らない

※地域でとれた野菜や果物、魚をその地域で食べることをいいます。

問14 あなたは、今までに田植えや芋ほりなど、食に関する農業体験（学校での体験も含む）をしたことがありますか。

- | | |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

問15 あなたは、ふだん家庭で急須きゅうすで淹いれたお茶を飲むことがありますか。

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

問16 あなたは、ふだん緑茶をどれくらい飲んでいますか。（1つだけに○）

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1. 毎日 | 2. 週5～6回 | 3. 週3～4回 |
| 4. 週1～2回 | 5. 月1～3回 | 6. 飲まない |

問17 あなたは、ふだんの食生活において、ゆっくりよくかんで食べていますか。（1つだけに○）

- | | | |
|-------|--------|------------|
| 1. はい | 2. いいえ | 3. どちらでもない |
|-------|--------|------------|

運動についておたずねします。

問18 あなたは、体育の授業以外に運動やスポーツを週に3日以上していますか。

- | | |
|---------|----------|
| 1. している | 2. していない |
|---------|----------|

問19 あなたは、運動・スポーツで体を動かすことが好きですか。

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

歯の健康についておたずねします。

問20 あなたは、いつ歯みがきをしていますか。（あてはまるものすべてに○）

- | | | |
|----------|--------|----------|
| 1. 朝起きた後 | 2. 朝食後 | 3. 昼食後 |
| 4. 夕食後 | 5. 寝る前 | 6. していない |

たばこを吸うことについておたずねします。

問21 家族の中でたばこを吸う人はいますか。

- | | |
|----------|-------|
| 1. 誰もいない | 2. いる |
|----------|-------|

問22 あなたは、20歳になるまでにたばこを吸うことについてどう思いますか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---------------|-------------------------|
| 1. 体に悪いのでよくない | 2. 法律で禁止されているので吸ってはいけない |
| 3. 大人のまねでよくない | 4. 少しならよい |
| 5. 家でならよい | 6. 何とも思わない |
| 7. 個人の自由 | 8. その他 () |

問23 あなたは、たばこが体に悪いと思いますか。(1つだけに○)

- | | | |
|-------|---------|----------|
| 1. 思う | 2. 思わない | 3. わからない |
|-------|---------|----------|

問24 あなたは、他の人が吸っているたばこの煙^{けむり}を吸ってしまうことがありますか。
(1つだけに○)

- | | | |
|-------|-------|----------|
| 1. ある | 2. ない | 3. わからない |
|-------|-------|----------|

お酒を飲むことについておたずねします。

問25 あなたは、20歳になるまでにお酒を飲むことについてどう思いますか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---------------|-------------------------|
| 1. 体に悪いのでよくない | 2. 法律で禁止されているので飲んではいけない |
| 3. 大人のまねでよくない | 4. 少しならよい |
| 5. 家でならよい | 6. 何とも思わない |
| 7. 個人の自由 | 8. その他 () |

問26 あなたは、たくさんお酒を飲むことは体に悪いと思いますか。(1つだけに○)

- | | | |
|-------|---------|----------|
| 1. 思う | 2. 思わない | 3. わからない |
|-------|---------|----------|

休養・こころの健康についておたずねします。

問27 あなたは、1日に平均してどのくらいテレビ、ゲーム（携帯電話やスマートフォンのゲームを含む）、インターネット、SNS※をしていますか。（1つだけに○）

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 1時間未満 | 2. 1時間～2時間まで |
| 3. 2時間～3時間まで | 4. 3時間以上 |

※SNS（ソーシャルネットワーキングサービス）は、インターネット上で友だちや、同じ趣味の人同士が交流できるサービスです。

問28 学校生活は楽しいですか。

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

問29 あなたは、日ごろの生活のなかでストレス（いやなことやつらいことなどからくる不安や疲れ）を感じるがありますか。（1つだけに○）

- | | | |
|----------|-----------|--------------|
| 1. よくある | 2. ときどきある | ----->【問30へ】 |
| 3. あまりない | 4. まったくない | |

問29で「1. よくある」または「2. ときどきある」に○をつけた方にうかがいます。

問30 ストレスの原因は、次のうちどれにあてはまりますか。（1つだけに○）

- | | |
|-------------|--------------------|
| 1. 家族との関係 | 2. 家族以外の人との関係（友人等） |
| 3. 勉強・進学のこと | 4. 自分のからだのこと |
| 5. その他（ | ） |

問31 あなたは、悩みがあるときに相談できる人はいますか。（あてはまるものすべてに○）

- | | | |
|-------------|---------|----------|
| 1. 家族 | 2. 友達 | 3. 先生 |
| 4. SNS・電話相談 | 5. その他（ | ） 6. いない |

問32 睡眠についてお聞きします。

（1） あなたが朝起きる時間・夜寝る時間は何時ですか。

朝起きる時間：（	）時	夜寝る時間：（	）時
----------	----	---------	----

（2） あなたは、夜十分に眠れていると感じますか。（1つだけに○）

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| 1. 十分に眠れている | 2. 休日の前になると、十分に眠れていない |
| 3. いつも十分に眠れていない | |

健康についておたずねします。

問33 あなたの健康状態はいかがですか。(1つだけに○)

- | | |
|------------------|--------------|
| 1. 大変健康である | 2. まあまあ健康である |
| 3. 体調の良い日とときどきある | 4. 体調の良い日が多い |
| 5. 健康とは言えない | |

問34 あなたは、自分の健康のために心がけていることはありますか。

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

宇治市の取り組みについておたずねします。

問35 あなたは、宇治市がすすめている「^{てきえん}適塩」の取り組みについて知っていますか。

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

※宇治市では自分に必要な量だけ塩をとる「^{てきえん}適塩」を推進しています。

問36 あなたは、「宇治市健康づくり・食育アライアンス うーちゃ」が行っている活動【うーちゃフェスタ、うーちゃ学校、うーちゃ弁当など】のうち、いずれかを知っていますか。

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

問37 あなたは、宇治市オリジナル健康体操「チャチャ王国のおうじちゃま～げんき！！ちゃまちゃま体操バージョン～」を知っていますか。

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

野菜プラス

適塩生活は始めましょう



健康づくりの主役はあなたです

アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。

Ⅲ 中学生アンケート



健康づくり・食育に関するアンケート ～中学生用～

【ご協力のお願い】

宇治市では、中学生のみなさんが大人になっても、「こんにちはと笑顔で健やかに暮らせるまち」をめざし、健康づくりや食育を推進するためのさまざまな取組を行っています。

今回は中学生のみなさんに、毎日の生活の中で、健康づくりや食についてどのようなことに気をつけているか、知っているかを教えていただきたいと思います。その結果を参考に、今後の取組にいかしていきたいと思っていますので、調査へのご協力をよろしくお願いいたします。

令和5年11月

宇治市長 松村 淳子

- ・ アンケートは、中学生のみなさん自身が答えてください。
- ・ 答えは、令和5年11月のことをご記入ください。
- ・ ページ数が多くありますが、最後まで答えてください。
- ・ 答えは、あてはまる番号を○で囲んでください。○は、「(1つだけに○)」「(あてはまるものすべてに○)」など、質問に書かれている数を囲んでください。また文字や数字を記入するところもありますので、注意してください。
- ・ みなさんの答えについて、名前が出ることは一切ありませんので、ありのままを答えてください。
- ・ 答えたくない質問は、回答しなくてもかまいません。
- ・ わからないことは、次の連絡先に問い合わせてください。



宇治市宣伝大使
ちはや姫

健康長寿部 健康づくり推進課 地域企画係 TEL：(0774) 22-3141（代表）
FAX：(0774) 21-0406





基本的なことからについておたずねします。

問1 あなたの性別を教えてください。

()

問2 一緒に住んでいるご家族の状況についてお聞きます。
ご家族は何人ですか。(あなたも含めて全員で)

() 人

問3 あなたはどちらの小学校区にお住まいですか。(1つだけに○)

- | | | | | | |
|---------|---------|----------|----------|---------|---------|
| 1. 笠取 | 2. 笠取第二 | 3. 木幡 | 4. 御蔵山 | 5. 宇治 | 6. 岡屋 |
| 7. 南部 | 8. 三室戸 | 9. 菟道 | 10. 菟道第二 | 11. 大開 | 12. 槇島 |
| 13. 北槇島 | 14. 小倉 | 15. 神明 | 16. 北小倉 | 17. 西小倉 | 18. 南小倉 |
| 19. 伊勢田 | 20. 大久保 | 21. 西大久保 | 22. 平盛 | 23. その他 | |

※小学校区が分からない場合は、出身の小学校をご記入ください。

栄養・食生活についておたずねします。

問4 あなたの食事のとりかたについてお聞きます。1週間にどのくらい朝食を食べますか。
(1つだけに○)

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1. 毎日 | 2. 週5～6回 | 3. 週3～4回 |
| 4. 週1～2回 | 5. 食べない | |

問5 あなたは、週3回以上、家族そろって朝食または夕食を食べていますか。

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

問6 あなたは、次の食品などをとるようにしていますか。
それぞれの項目について、「1. はい」「2. いいえ」のいずれかに○を付けてください。

① 主食(ごはん・パン・めん類等)をほぼ毎食、食べている	1. はい	2. いいえ
② 肉・魚・卵等のどれかをほぼ毎食、食べている	1. はい	2. いいえ
③ 果物類をほぼ毎日、食べている	1. はい	2. いいえ
④ 海藻類をほぼ毎日、食べている	1. はい	2. いいえ
⑤ 大豆・大豆製品をほぼ毎日、食べている	1. はい	2. いいえ
⑥ 牛乳・乳製品をほぼ毎日、食べている	1. はい	2. いいえ

問7 あなたは、次の食品を1日3食のうち、何回とっていますか

①～②それぞれについて、あてはまるものに○を付けてください。

① 緑黄色野菜 (にんじん・ほうれん草・かぼちゃなど)	1. 2回以上	2. 1回程度	3. 0回	4. わからない
② その他の野菜 (キャベツ・きゅうり・大根 など)	1. 2回以上	2. 1回程度	3. 0回	4. わからない

問8 主食（ごはん・パン・めん類等）、主菜（肉・魚・卵・とうふ等）、副菜（野菜）を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べていますか。

1. はい 2. いいえ

問9 あなたの身長と体重をご記入ください。

現在の身長は（ ）cmくらいで、 体重は（ ）kgくらい

問10 あなたは、自分の体型をどのように思っていますか。（1つだけに○）

1. かなりやせている 2. 少しやせている 3. ふつう
4. 少し太っている 5. かなり太っている

問11 あなたは、「食育※」という言葉を知っていますか。（1つだけに○）

1. 言葉も意味も知っている 2. 言葉は知っているが意味は知らない
3. 言葉も意味も知らない

※様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることをいいます。

問12 あなたは、「食育」に関心がありますか。（1つだけに○）

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13 あなたは、「地産地消※」を知っていますか。（1つだけに○）

1. 言葉も意味も知っている 2. 言葉は知っているが意味は知らない
3. 言葉も意味も知らない

※地域で生産された農産物や水産物をその地域で消費することをいいます。

問14 あなたは、今までに田植えや芋ほりなど、食に関する農業体験（学校での体験も含む）をしたことがありますか。

- | | |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

問15 あなたは、ふだん家庭で急須きゅうすで淹いれたお茶を飲むことがありますか。

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

問16 あなたは、ふだん緑茶をどれくらい飲んでいますか。（1つだけに○）

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1. 毎日 | 2. 週5～6回 | 3. 週3～4回 |
| 4. 週1～2回 | 5. 月1～3回 | 6. 飲まない |

問17 あなたは、ふだんの食生活において、ゆっくりよくかんで食べていますか。（1つだけに○）

- | | | |
|-------|--------|------------|
| 1. はい | 2. いいえ | 3. どちらでもない |
|-------|--------|------------|

運動・身体活動についておたずねします。

問18 あなたは、体育の授業以外に運動やスポーツを週に3日以上していますか。

- | | |
|---------|----------|
| 1. している | 2. していない |
|---------|----------|

問19 あなたは、運動・スポーツで体を動かすことが好きですか。

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

歯の健康についておたずねします。

問20 あなたは、いつ歯みがきをしていますか。（あてはまるものすべてに○）

- | | | |
|--------|--------|----------|
| 1. 起床後 | 2. 朝食後 | 3. 昼食後 |
| 4. 夕食後 | 5. 寝る前 | 6. していない |

喫煙についておたずねします。

問21 家族の中でたばこを吸う人はいますか。

- | | |
|----------|-------|
| 1. 誰もいない | 2. いる |
|----------|-------|

問22 あなたは、20歳になるまでにたばこを吸うことについてどう思いますか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---------------|-------------------------|
| 1. 体に悪いのでよくない | 2. 法律で禁止されているので吸ってはいけない |
| 3. 大人のまねでよくない | 4. 少しならよい |
| 5. 家でならよい | 6. 何とも思わない |
| 7. 個人の自由 | 8. その他 () |

問23 あなたは、たばこが体に悪いと思いますか。(1つだけに○)

- | | | |
|-------|---------|----------|
| 1. 思う | 2. 思わない | 3. わからない |
|-------|---------|----------|

問24 あなたは、他の人が吸っているたばこの煙^{けむり}を吸ってしまうことがありますか。
(1つだけに○)

- | | | |
|-------|-------|----------|
| 1. ある | 2. ない | 3. わからない |
|-------|-------|----------|

飲酒についておたずねします。

問25 あなたは、20歳になるまでにアルコール類を飲むことについてどう思いますか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---------------|-------------------------|
| 1. 体に悪いのでよくない | 2. 法律で禁止されているので飲んではいけない |
| 3. 大人のまねでよくない | 4. 少しならよい |
| 5. 家でならよい | 6. 何とも思わない |
| 7. 個人の自由 | 8. その他 () |

問26 あなたは、多量の飲酒が体に悪いと思いますか。(1つだけに○)

- | | | |
|-------|---------|----------|
| 1. 思う | 2. 思わない | 3. わからない |
|-------|---------|----------|

休養・こころの健康についておたずねします。

問27 あなたは、1日に平均してどのくらいテレビ、ゲーム（携帯電話やスマートフォンのゲームを含む）、インターネット、SNS※をしていますか。（1つだけに○）

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 1時間未満 | 2. 1時間～2時間まで |
| 3. 2時間～3時間まで | 4. 3時間以上 |

※SNS（ソーシャルネットワーキングサービス）は、インターネット上で友だちや、同じ趣味の人同士が交流できるサービスです。

問28 学校生活は楽しいですか。

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

問29 あなたは、日ごろの生活のなかでストレスを感じることはありませんか。（1つだけに○）

- | | | |
|----------|-----------|--------------|
| 1. よくある | 2. ときどきある | ----->【問30へ】 |
| 3. あまりない | 4. まったくない | |

問29で「1. よくある」または「2. ときどきある」に○をつけた方にうかがいます。

問30 ストレスの原因は、次のうちどれにあてはまりますか。（1つだけに○）

- | | |
|-------------|--------------------|
| 1. 家族との関係 | 2. 家族以外の人との関係（友人等） |
| 3. 勉強・進学のこと | 4. 自分のからだのこと |
| 5. その他（ ） | |

問31 あなたは、悩みがあるときに相談できる人はいますか。（あてはまるものすべてに○）

- | | | |
|-------------|-----------|--------|
| 1. 家族 | 2. 友達 | 3. 先生 |
| 4. SNS・電話相談 | 5. その他（ ） | 6. いない |

問32 睡眠についてお聞きします。

（1） あなたの起床時間・就寝時間はどれくらいですか。

起床：（ ）時	就寝：（ ）時
---------	---------

（2） あなたは、今の睡眠時間で、十分だと感じていますか。（1つだけに○）

- | | |
|------------------|---------------------------|
| 1. 十分に睡眠がとれている | 2. 休日の前になると、睡眠不足を感じるようになる |
| 3. いつも睡眠不足を感じている | |

健康行動についておたずねします。

問33 あなたの健康状態はいかがですか。(1つだけに○)

- | | |
|-----------------|--------------|
| 1. 大変健康である | 2. まあまあ健康である |
| 3. 体調の良い日ときどきある | 4. 体調の良い日が多い |
| 5. 健康とは言えない | |

問34 あなたは、自分の健康のために心がけていることはありますか。

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

宇治市の取り組みについておたずねします。

問35 あなたは、宇治市がすすめている「^{てきえん}適塩」の取り組みについて知っていますか。

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

※宇治市では自分に必要な量だけ塩をとる「^{てきえん}適塩」を推進しています。

問36 あなたは、「宇治市健康づくり・食育アライアンス うーちゃ」が行っている活動【うーちゃフェスタ、うーちゃ学校、うーちゃ弁当など】のうち、いずれかを知っていますか。

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

問37 あなたは、宇治市オリジナル健康体操「チャチャ王国のおうじちゃま～げんき！！ちゃまちゃま体操バージョン～」を知っていますか。

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

野菜プラス

適塩生活は始めましょう



健康づくりの主役はあなたです

アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。

IV 妊娠届出時アンケート

妊娠届出時アンケート(一部抜粋)

妊婦さんのことについてお尋ねします。ご記入いただきました内容は出産・子育て支援の目的以外に使用いたしません。なお、ご様子を伺うため、保健師や助産師がご連絡させていただくことがありますのでご了承ください。

1) 記入者はどなたですか。	1. 妊婦本人 2. 配偶者（パートナー） 3. 父母（義父母を含む） 4. その他（ ）
2) 今までに右に記載されている病気にかかったことはありますか。	1. ない 2. ある（ある場合、当てはまるもの全てに○印をしてください。） (1) 高血圧 (2) 糖尿病 (3) 腎臓病 (4) 甲状腺機能異常 (5) がん (6) 子宮疾患（筋腫・内膜症等） (7) こころの病気（精神疾患・うつ・不眠・パニック障害等） (8) 肝炎 (9) 心臓病 (10) その他の病気（病名 ） ★その病気に対して、現在治療を受けていますか。 (1) 受けている（服薬処方・経過観察中を含む） (2) 受けていない⇒[理由] 完治した・受診していない
3) あなた（妊婦さん）の家族（父・母・祖父母・兄弟）が、右に記載されている病気にかかったことはありますか。	1. ない 2. ある（ある場合、当てはまるもの全てに○印をしてください。） (1) 高血圧 (2) 糖尿病 (3) 腎臓病
4) あなたの身長と <u>妊娠前</u> の BMI を教えてください。	身長＝（ ） BMI＝（ ） 計算式⇒体重（kg）÷身長（m）÷身長（m） 例：50（kg）÷1.58（m）÷1.58（m）＝20.0（BMI）
5) 今回の妊娠を知った時の気持ちはいかがでしたか。	1. 嬉しかった 2. 予想外で驚いたが嬉しかった 3. 予想外で驚き戸惑った 4. 困った 5. 特に何も思わなかった 6. その他（ ）
6) 現在の心身の健康状態はいかがですか。	1. とても良い 2. 良い 3. あまり良くない 4. 良くない ★「3. あまり良くない」「4. 良くない」に○印をされた方のみにお聞きます。 〔 具体的にどのような状態ですか？ 〕
7) 今回の妊娠に関して不妊治療を受けましたか。	1. いいえ 2. はい ★「2. はい」に○印をされた方のみお聞きます。 不妊治療助成の申請はされましたか。 (1) はい (2) いいえ
8) これまで出産したことがありますか。	1. ない 2. ある ★「2. ある」と回答された方のみお聞きます。 前回の妊娠及び出産時に、以下のことがありますか。 (1) 体重の増えすぎ・カロリー制限 (2) 貧血 (3) 切迫流早産 (4) 妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症） (5) 妊娠糖尿病 (6) 前置胎盤・常位胎盤早期剥離 (7) 低体重児出産（出生体重が2,500g未満） (8) 妊娠37週未満の出産 (9) 帝王切開 (10) その他（ ）
9) 毎日、朝食を食べていますか。	1. はい 2. いいえ
10) バランスの良い食事を心がけていますか。	1. はい 2. いいえ
11) 現在、たばこを吸っていますか。	1. いいえ 2. はい（1日 本程度）
12) 同居家族でたばこを吸っている人はいますか。	1. いいえ 2. はい（どなたですか？ ）
13) 現在、お酒を飲んでいますか。	1. いいえ 2. はい（内容： 量： ）

14) この1年間に、2週間以上続く「眠れない」「イライラする」「涙ぐみやすい」「何もやる気がしない」などの症状がありますか。	1. ない 2. ある
15) 妊娠後、涙ぐみやすかったり、イライラしたり、気分が落ち込むことはありますか。	1. ない 2. ある
16) 現在、妊婦自身が介護している人はいますか。	1. いない 2. いる
17) 妊娠・出産に際し、家事や育児をサポートしてくれる人はいますか。	1. いる（どなたですか？） 2. いない
18) 子どもの頃の親との関係は楽しい思い出が多いですか。	1. はい 2. いいえ
19) 赤ちゃんとの生活を楽しめると思えますか。	1. 思う 2. やや思う 3. あまり思わない 4. 思わない
20) 妊娠・出産に際し、心配なことや不安なことはありますか。	1. ない 2. ある
	★「2. ある」と回答された方のみお聞きします。 (1) 漠然とした不安 (2) 育児できるか自信がない (3) 自分の体調 (4) 就労・仕事について (5) 経済面 (6) 配偶者（パートナー）との関係 (7) 上の子のこと (8) その他（ ）

V 3歳児健診調査票

3歳児健診調査票

★健診の参考にしますので以下の質問にお答えください。

記入日： 年 月 日 記入者：母・父・その他()

幼児氏名		生年月日 年 月 日		電話番号		就園先 園(所)・未就園	
家族構成	職業	健康状態		家族構成	職業	健康状態	
父		健・否()				健・否()	
母		健・否()				健・否()	
		健・否()				健・否()	
ご家族でたばこを吸う人はいますか		いいえ・はい 母 [本/日] 父 [本/日] その他の家族 [本/日]					

I お子さんの健康状態について

1	健康上のことや発達、しつけ、栄養のことなど、日頃心配なこと、相談したいことがありましたらお書きください	
2	生まれつきの病気や、今までにけいれんを起こしたり、 病気・ケガ(事故を含む)をしたことはありますか	いいえ・はい 傷病名() いつ頃()
3	現在治療中の病気はありますか	いいえ・はい 傷病名()
4	かかりつけの医師はいますか	はい・いいえ・何ともいえない
5	今までに受けた予防接種について○をつけ、カッコ内に回数を記入してください BCG・ヒブ(回)・肺炎球菌(回)・四種混合(回)・麻しん風しん混合(MR)・水痘(回) B型肝炎(回)・日本脳炎(回)・何も受けていない・受けない方針	

II お子さんの歯について

1	食後に歯みがきをしますか	毎食後・朝食後・昼食後・寝る前・いいえ
2	子どもが歯みがきをした後、仕上げみがきをしていますか	はい・いいえ
3	かかりつけ歯科医はいますか	はい・いいえ・何ともいえない
4	歯にフッ素を塗ってもらったことがありますか	はい・いいえ

III 目について

1	視力検査の結果をご記入下さい。(検査用の指標(0.5)を2.5mの距離で正しく答えられたら○、正しく答えられなければ×) <table border="1"> <tr> <td></td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>右 目</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>左 目</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> ※ご家庭で視力検査が未実施の場合や、検査ができなかった場合、正しく見えていない場合は、健診会場にて機器による目の検査の後に、視力検査を実施します。						○	○	○	○	右 目					左 目				
	○	○	○	○																
右 目																				
左 目																				
2	以下のような気になることがありますか(該当する項目に○をしてください)…… いいえ・はい <table border="0"> <tr> <td>・目つきや目の動きがおかしい</td> <td>・黒目が内側に寄る、外、上、ななめ上にずれる</td> </tr> <tr> <td>・ひどくまぶしがる</td> <td>・ものを見るとき頭を傾けたり、横目で見たりする</td> </tr> <tr> <td>・物に近づいて見る</td> <td>・明るい屋外で片目をつぶってもものを見ることがある</td> </tr> <tr> <td>・黒目の中心が白っぽく見える</td> <td>・黒目の大きさが左右で違う</td> </tr> <tr> <td>・目が揺れている</td> <td>・まぶたがふさがっている</td> </tr> <tr> <td>・親、兄弟姉妹に弱視、斜視、生まれつき目の病気の人がいる</td> <td>・その他()</td> </tr> </table>					・目つきや目の動きがおかしい	・黒目が内側に寄る、外、上、ななめ上にずれる	・ひどくまぶしがる	・ものを見るとき頭を傾けたり、横目で見たりする	・物に近づいて見る	・明るい屋外で片目をつぶってもものを見ることがある	・黒目の中心が白っぽく見える	・黒目の大きさが左右で違う	・目が揺れている	・まぶたがふさがっている	・親、兄弟姉妹に弱視、斜視、生まれつき目の病気の人がいる	・その他()			
・目つきや目の動きがおかしい	・黒目が内側に寄る、外、上、ななめ上にずれる																			
・ひどくまぶしがる	・ものを見るとき頭を傾けたり、横目で見たりする																			
・物に近づいて見る	・明るい屋外で片目をつぶってもものを見ることがある																			
・黒目の中心が白っぽく見える	・黒目の大きさが左右で違う																			
・目が揺れている	・まぶたがふさがっている																			
・親、兄弟姉妹に弱視、斜視、生まれつき目の病気の人がいる	・その他()																			

IV 耳について

1	別紙の方法より「ささやき声検査」を実施し、結果を下記の口の中に記入してください ★正しく指させれば○、 正しく指させなければ×、 をつけてください。					
	いぬ	くつ	かさ	そう	ねこ	いす

裏面も記入をお願いします

9	食事について心配なこと、お困りのことがありますか …………… ない ・ ある (困りごとがある場合は、下記の該当する項目に○をしてください) 遊び食べ ・ 偏食 ・ むら食い ・ 食べるのに時間かかる ・ 早食い、よくかまない ・ 小食 ・ 食べ過ぎる 食べること(食べもの)に関心がない ・ 食べものを口の中にためる ・ 食べものを口から出す 食事より甘味食品、飲料を欲しがる ・ 食物アレルギー ・ 肥満 ・ 便秘 ・ その他()	
10	食事はよくかんでいますか	はい ・ いいえ
11	おやつ時間はだいたい決めていますか	はい ・ いいえ
12	おやつの量は決めていますか	はい ・ いいえ
13	ジュース、スポーツ飲料、乳酸菌飲料はよく飲みますか	ほとんど飲まない ・ 時々 ・ 毎日

VII 生活について

1	外あそびや散歩をしていますか	はい(1日あたり 時間、週 日程度) ・ いいえ
2	お子さんが一日のうちTV・DVD・タブレット・スマホなどを見る時間はどれくらいですか	()時間
3	朝は何時に起きますか	()時()分頃
4	夜は何時に寝ますか	()時()分頃

VIII 育児について

1	育児で困ったことがある時、気軽に相談できる人がいますか	はい(誰) ・ いいえ
2	お子さんとふれあいや遊びを楽しめていますか	はい ・ いいえ
3	この地域で、今後も子育てをしていきたいですか	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
4	お子さんのお父さんは、育児をしていますか	1. よくやっている 2. 時々やっている 3. ほとんどしない 4. 何ともいえない
5	お子さんのお母さんはゆったりとした気分でお子さんと過ごせる時間がありますか	はい ・ いいえ ・ 何ともいえない
6	あなたはお子さんに対して、育てにくさを感じていますか	1. いつも感じる 2. 時々感じる 3. 感じない
7	前の設問で「いつも感じる」もしくは「時々感じる」と回答した方にお聞きします 育てにくさを感じた時に、相談先を知っているなど、何らかの解決する方法を知っていますか	はい ・ いいえ
8	3歳から4歳頃までの多くの子どもは、「他の子どもから誘われれば遊びに加わろうとする」 ことを知っていますか	はい ・ いいえ
9	この数か月の間に、ご家庭で右記のことがありましたか 該当する項目すべてに○を付けてください	1. しつけのし過ぎがあった 2. 感情的に叩いた 3. 乳幼児だけを家に残して外出した 4. 長時間食事を与えなかった 5. 感情的な言葉で怒鳴った 6. いずれも該当しない
10	子育て全般について今の気持ちを1つ表現するとどれになりますか 	