

# 和泉市健康づくり・食育推進に関するアンケート調査 結果報告書

令和6年11月  
和泉市

## <目 次>

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 1 調査の概要.....              | 1   |
| (1) 調査の目的 .....           | 1   |
| (2) 調査の設計 .....           | 1   |
| (3) 回収状況 .....            | 1   |
| (4) 調査結果の表示方法.....        | 2   |
| (5) 市民調査の集計方法.....        | 2   |
| 2 市民調査 .....              | 3   |
| (1) 基本情報 .....            | 3   |
| (2) 運動習慣 .....            | 58  |
| (3) 栄養・食生活 .....          | 63  |
| (4) 食育 .....              | 68  |
| (5) こころの健康 .....          | 90  |
| (6) たばこ .....             | 94  |
| (7) アルコール .....           | 97  |
| (8) 歯と口腔の健康 .....         | 98  |
| (9) 健康管理 .....            | 103 |
| (10) 地域や社会との関わり .....     | 116 |
| 3 小・中学生調査 .....           | 136 |
| (1) 基本属性 .....            | 136 |
| (2) 健康に関する調査項目 .....      | 136 |
| (3) 食育に関する調査項目 .....      | 167 |
| 4 保護者調査.....              | 189 |
| (1) 基本情報 .....            | 189 |
| (2) 生活習慣 .....            | 215 |
| (3) 食育 .....              | 224 |
| 5 とりまとめ・考察 .....          | 231 |
| (1) 生活習慣病の発症・重症化予防 .....  | 231 |
| (2) 食育の推進 .....           | 231 |
| (3) 健康づくりと食育を支える地域力 ..... | 232 |
| (4) 女性の健康課題 .....         | 232 |

# 1 調査の概要

## (1) 調査の目的

令和7年度からの「第4次健康都市いずみ21・食育推進計画」の策定にあたり、市民やこども、幼児の保護者の、健康づくりや食育推進に関する意識や意見等を伺い、本市における健康づくり活動や食育の推進に活かし、計画に反映させるため、アンケート調査を実施した。

## (2) 調査の設計

|         | 対象                                                                        | 配布方法                                                            | 調査期間     |
|---------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------|
| ①市民調査   | 16歳以上の市民から無作為抽出                                                           | 郵送配布<br>郵送回収またはWeb回答                                            | 令和6年7月   |
| ②小中学生調査 | 市内7小学校、5中学校の<br>小学5年生、中学2年生全クラス                                           | 各学校においてWeb回答                                                    | 令和6年7～8月 |
| ③保護者調査  | (1) 保育所、認定こども園、幼稚園（5歳児）の保護者<br>(2) 1歳6か月児・2歳6か月児<br>児歯科・3歳6か月児健康診査対象児の保護者 | (1) 園を通して配布・回収またはWeb回答<br>(2) 健診案内に調査票を同封・Web回収または健診当日に紙での回答・回収 | 令和6年7～8月 |

## (3) 回収状況

|         | 送付数                                        | 有効回収数                                      | 有効回収率                                         |
|---------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| ①市民調査   | 3,483件                                     | 912件                                       | 26.2%                                         |
| ②小中学生調査 | 小学生 556件<br>中学生 892件<br>合計 1,448件          | 小学生 402件<br>中学生 680件<br>合計 1,082件          | 小学生 72.3%<br>中学生 76.2%<br>合計 74.7%            |
| ③保護者調査  | (1) 園保護者 346件<br>(2) 健診保護者 322件<br>合計 668件 | (1) 園保護者 172件<br>(2) 健診保護者 120件<br>合計 292件 | (1) 園保護者 49.7%<br>(2) 健診保護者 37.3%<br>合計 43.7% |

#### (4) 調査結果の表示方法

- 設問ごとの集計母数は表、グラフ中に（n = ○○）と表記。
- 集計結果の百分率（%）は、小数点第2位を四捨五入した値を表記している。このため、回答設問の選択肢ごとの構成比の見かけ上の合計が100.0%にならない場合がある。
- 複数回答設問では、当該設問に回答すべき回答者数を母数として選択肢ごとにそれぞれ構成比を求めている。そのため、構成比率の合計は通常100.0%とならない。
- クロス集計の「全体」には「無回答」等も含まれる。
- 性別の「全体」には「回答しない」や「無回答」も含まれる。

#### (5) 市民調査の集計方法

- サンプルによる調査のため、回答者の属性ごとの回収割合は母集団の人口構成と異なることから、回答者の属性ごとの回収割合を母集団の人口の地域別・年代別の構成比となるよう重みづけをして集計した。

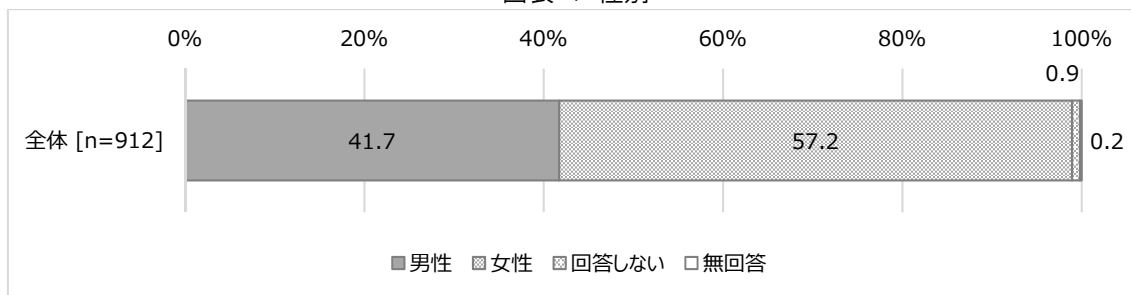
## 2 市民調査

### (1) 基本情報

#### ① 性別

性別は、「男性」が41.7%、「女性」が57.2%、「回答しない」が0.9%となっている。

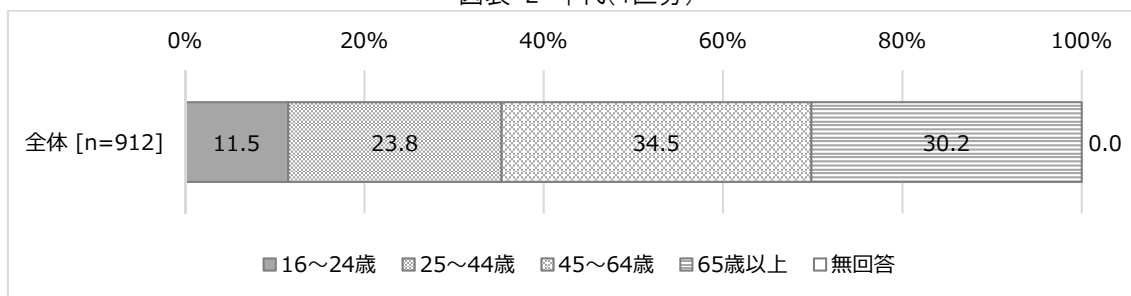
図表 1 性別



#### ② 年代(4区分)

年代(4区分)は、「45～64歳」が34.5%、「65歳以上」が30.2%、「25～44歳」が23.8%となっている。

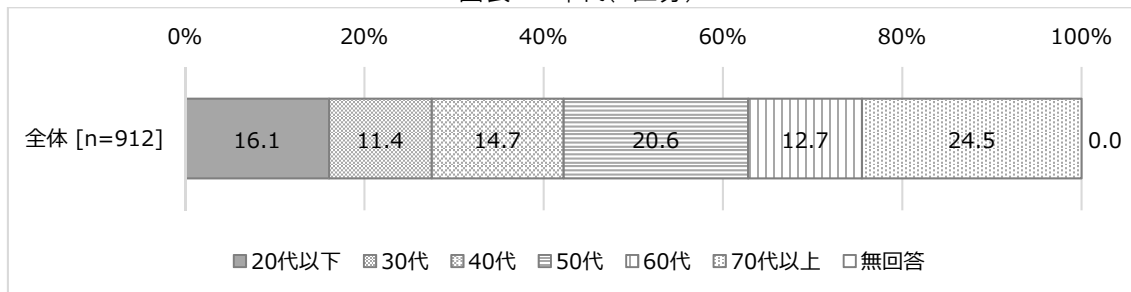
図表 2 年代(4区分)



#### ③ 年代(6区分)

年代(6区分)は、「70代以上」が24.5%、「50代」が20.6%、「20代以下」が16.1%となっている。

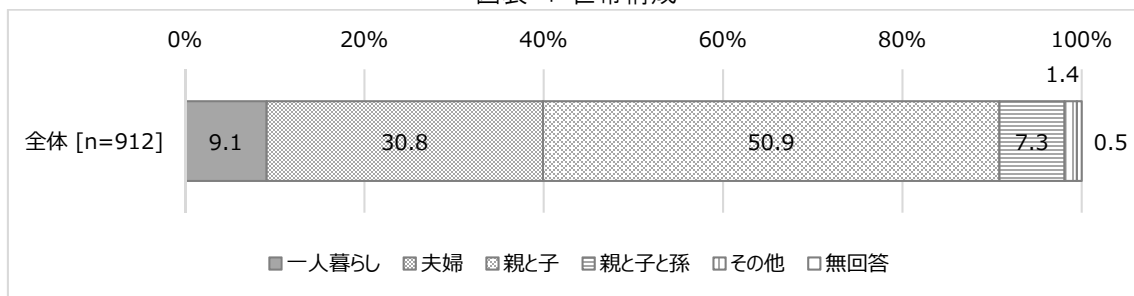
図表 3 年代(6区分)



#### ④ 世帯構成

世帯構成は、「親と子」が50.9%、「夫婦」が30.8%、「一人暮らし」が9.1%となっている。

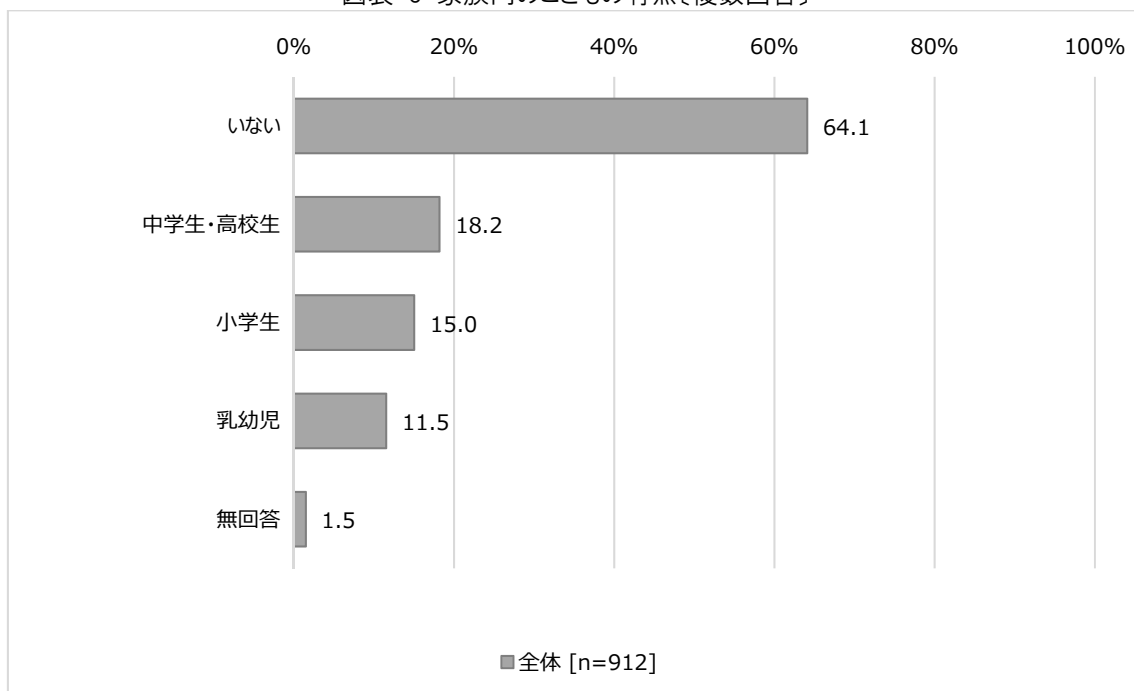
図表 4 世帯構成



#### ⑤ 家族内のこどもの有無

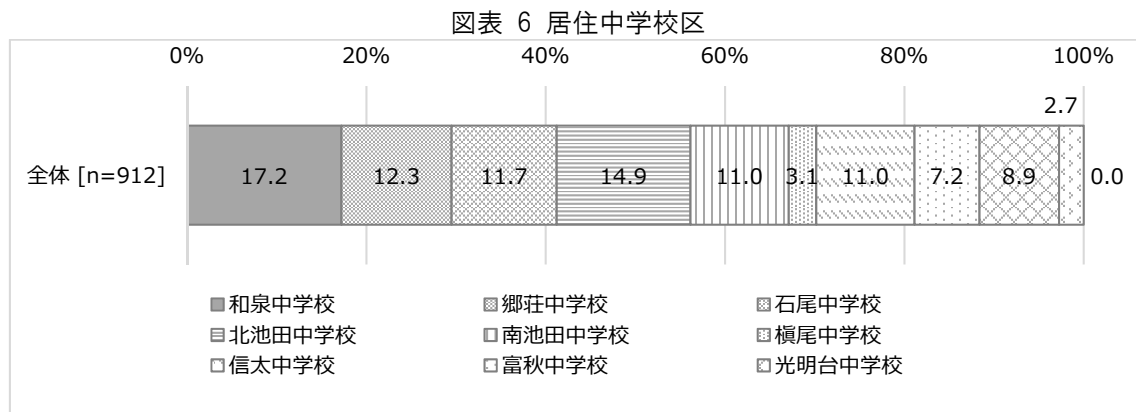
家族内のこどもの有無は、「いない」が64.1%、「中学生・高校生」が18.2%、「小学生」が15.0%となっている。

図表 5 家族内のこどもの有無〔複数回答〕



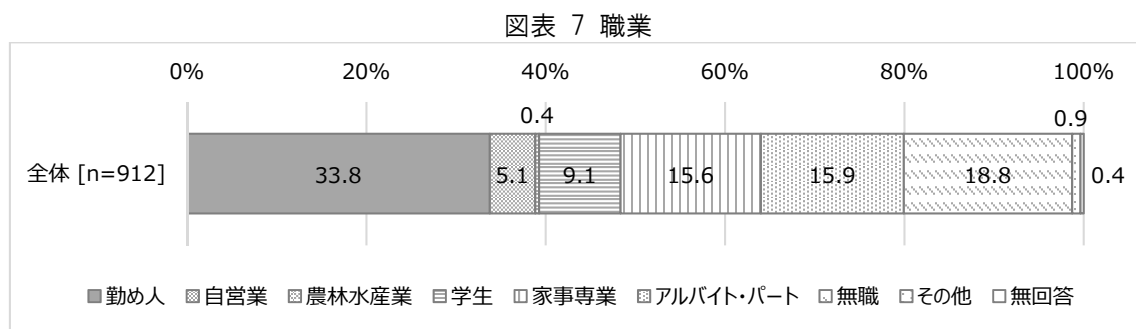
## ⑥ 居住中学校区

居住中学校区は、「和泉中学校」が17.2%、「北池田中学校」が14.9%、「郷荘中学校」が12.3%となっている。

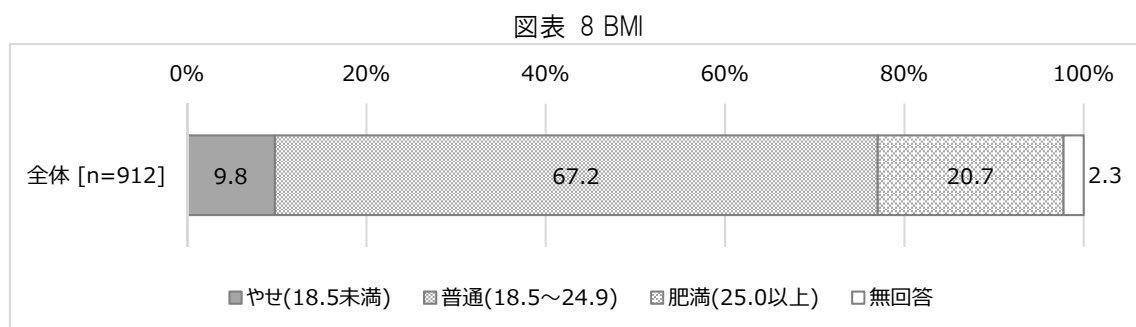


## ⑦ 職業

職業は、「勤め人」が33.8%、「無職」が18.8%、「アルバイト・パート」が15.9%となっている。

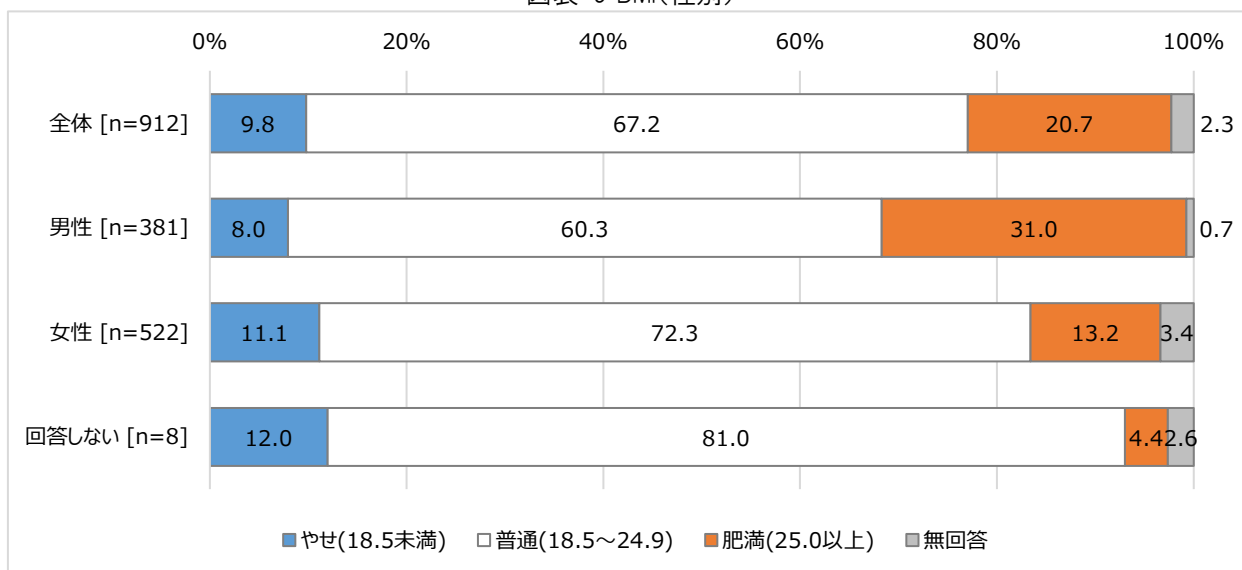


## ⑧ BMI

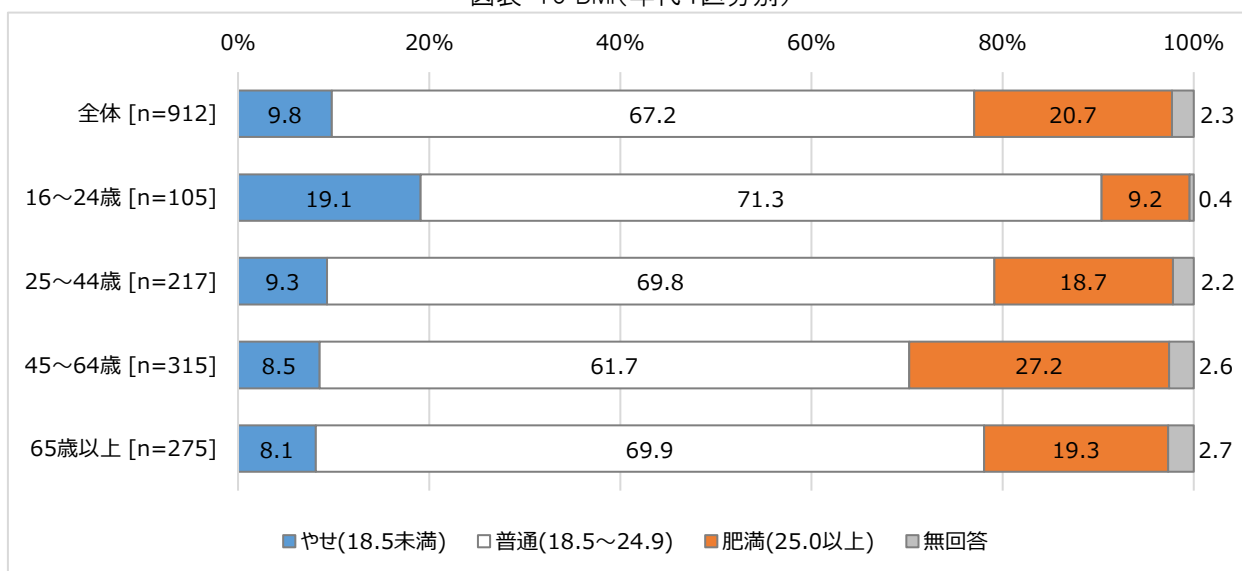


## 《性・年齢別 BMI》

図表 9 BMI(性別)



図表 10 BMI(年代4区分別)

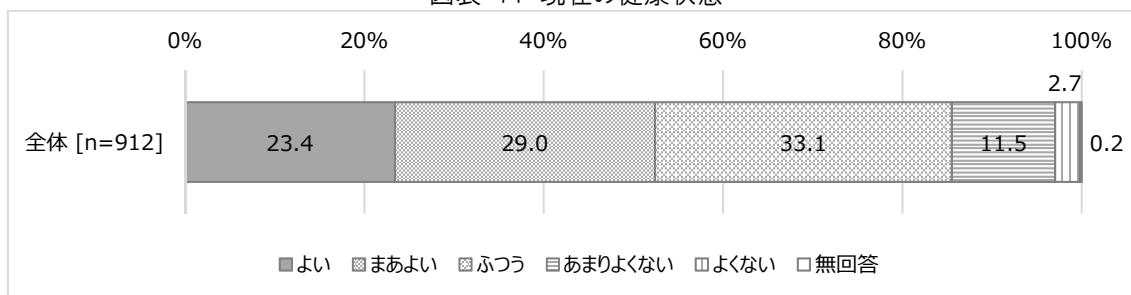


### 【まとめ・分析】

- BMI は、「普通(18.5~24.9)」が 67.2%、「肥満(25.0 以上)」が 20.7%、「やせ(18.5 未満)」が 9.8%となっている。
- 性別では、「肥満」の割合は男性で 31.0%、女性で 13.2%と、男性が 20 ポイント近く高くなっている。男性よりも女性のほうが「やせ」の割合が高くなっている。
- 年代別では、16~24 歳で「やせ」が 19.1%と、全体（9.8%）と比べて高くなっている。一方で、45~64 歳では、「肥満」が 27.2%と、全体（20.7%）よりも高くなっている。
  - 若い世代、女性において「やせ」が高くなっており、世代や性別ごとに効果的な方法での適正体重等に関する正しい理解の促進が必要であると考えられる。

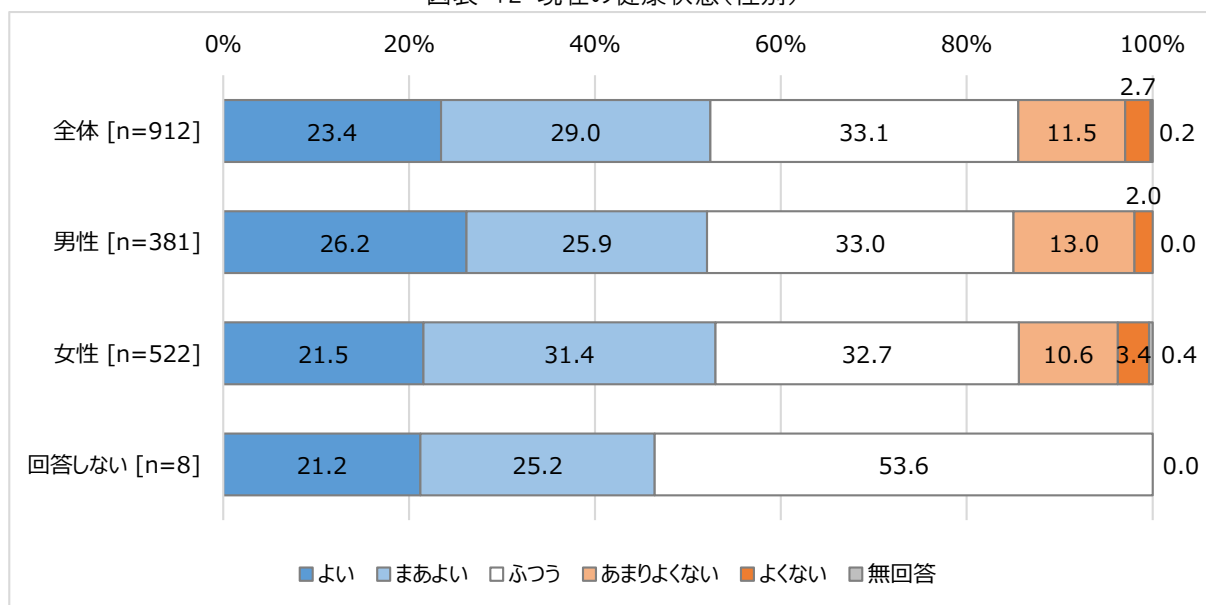
## ⑨ 現在の健康状態

図表 11 現在の健康状態

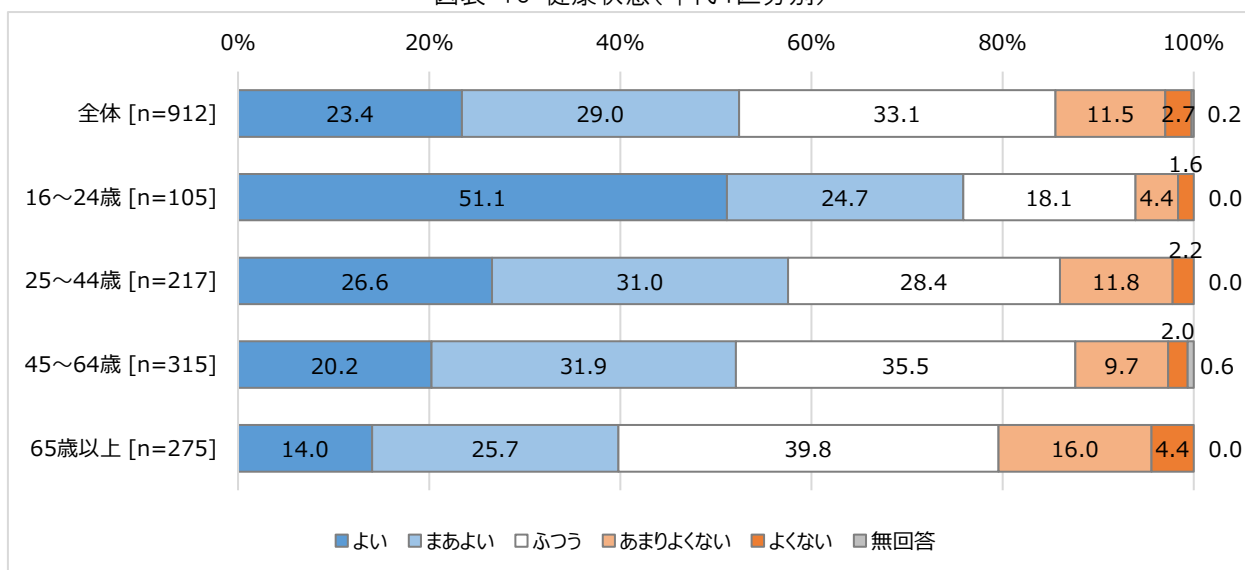


### 《性・年齢別 健康状態》

図表 12 現在の健康状態(性別)

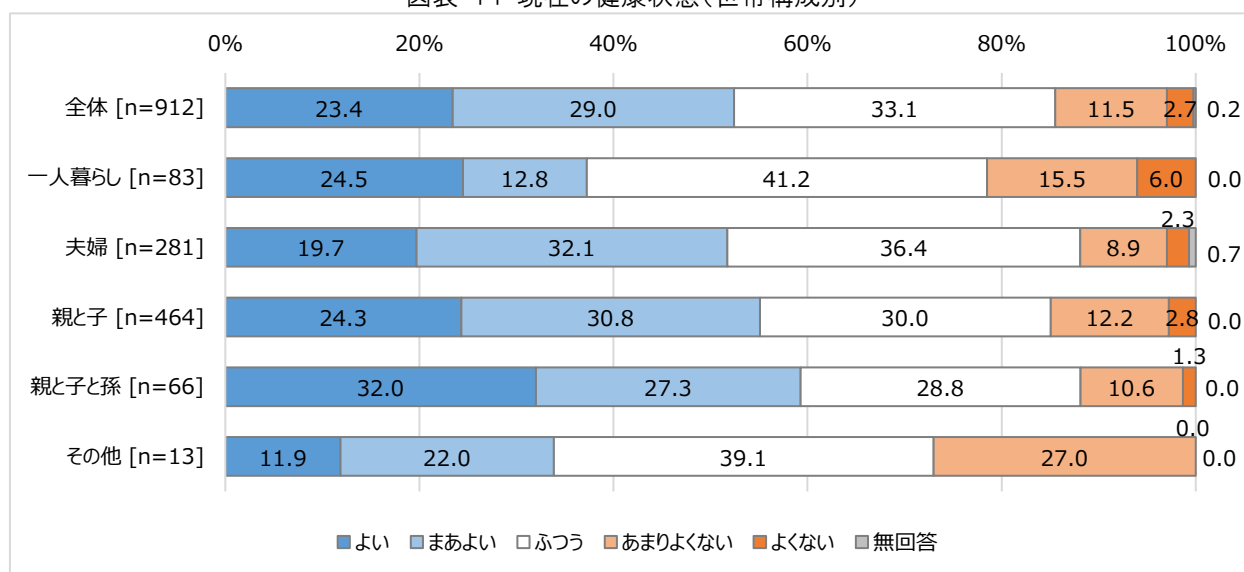


図表 13 健康状態(年代4区分別)

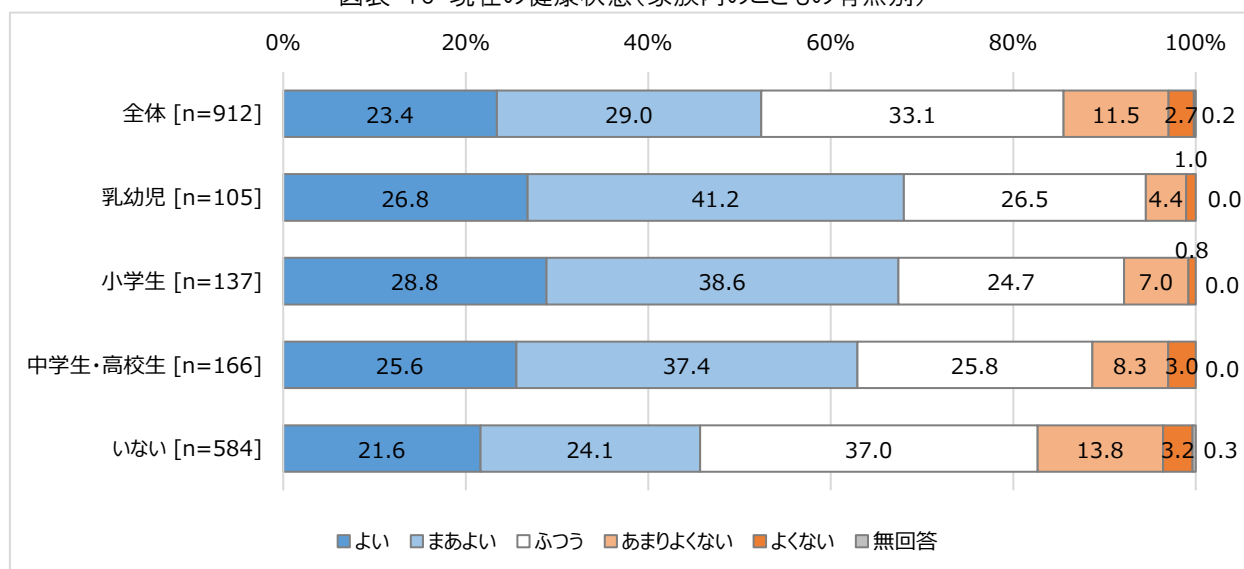


《世帯構成・家族内のこどもの有無・職業別 健康状態》

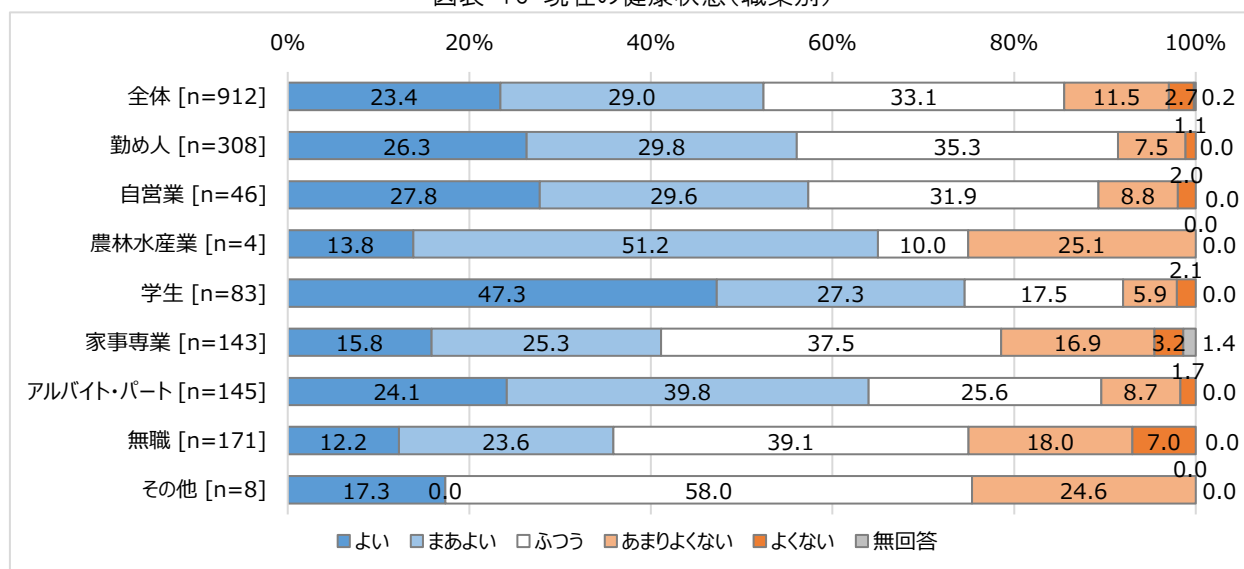
図表 14 現在の健康状態(世帯構成別)



図表 15 現在の健康状態(家族内のこどもの有無別)

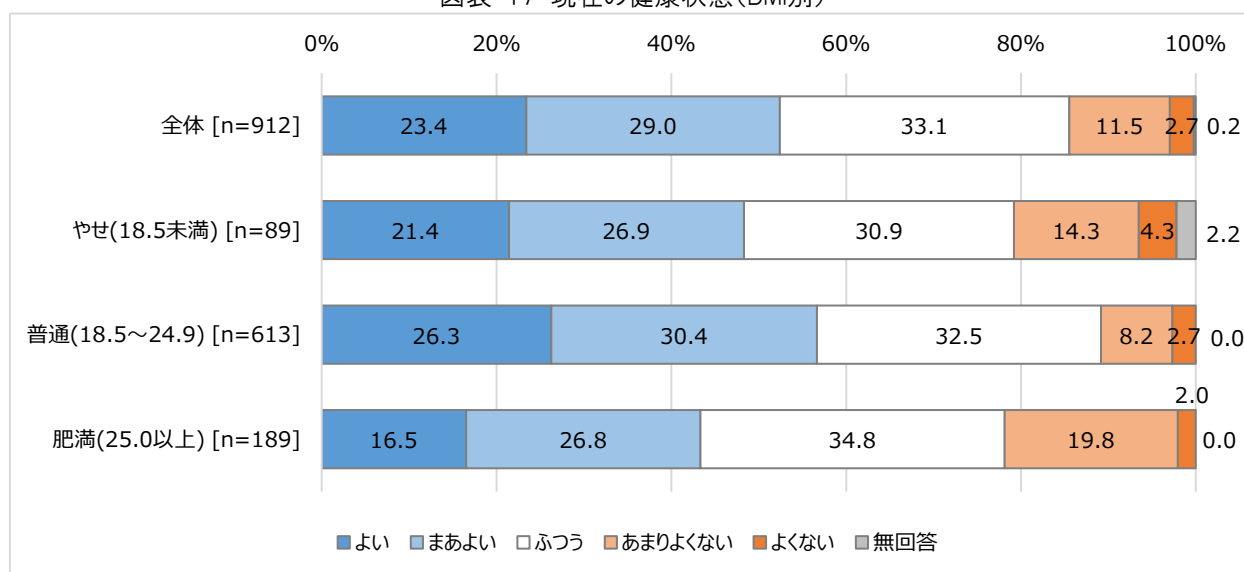


図表 16 現在の健康状態(職業別)



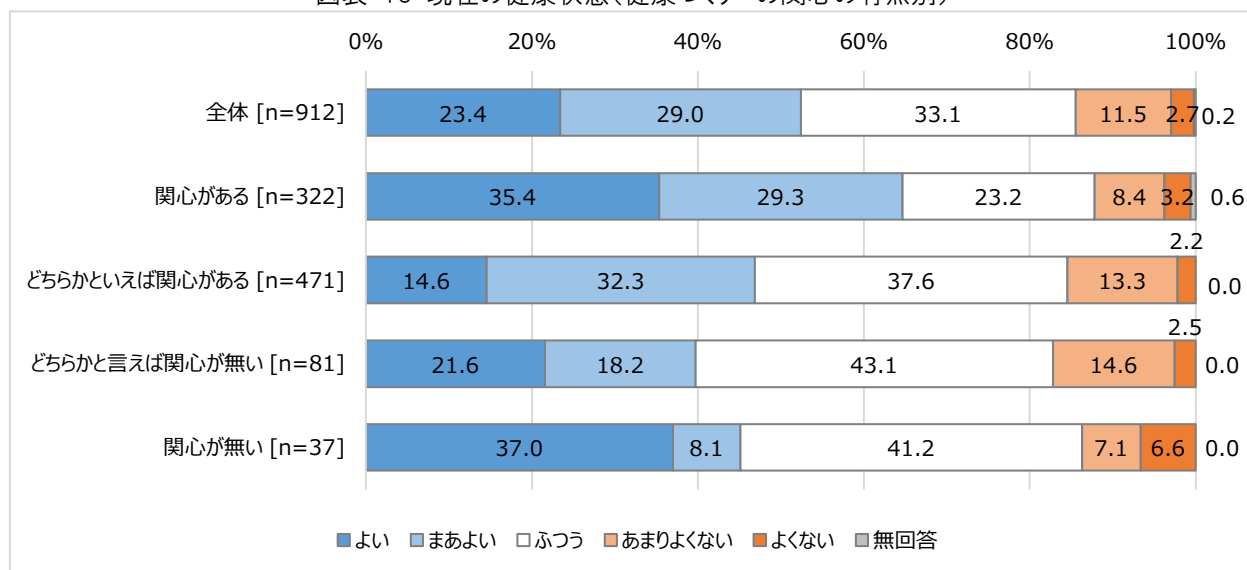
《BMI別 健康状態》

図表 17 現在の健康状態(BMI別)



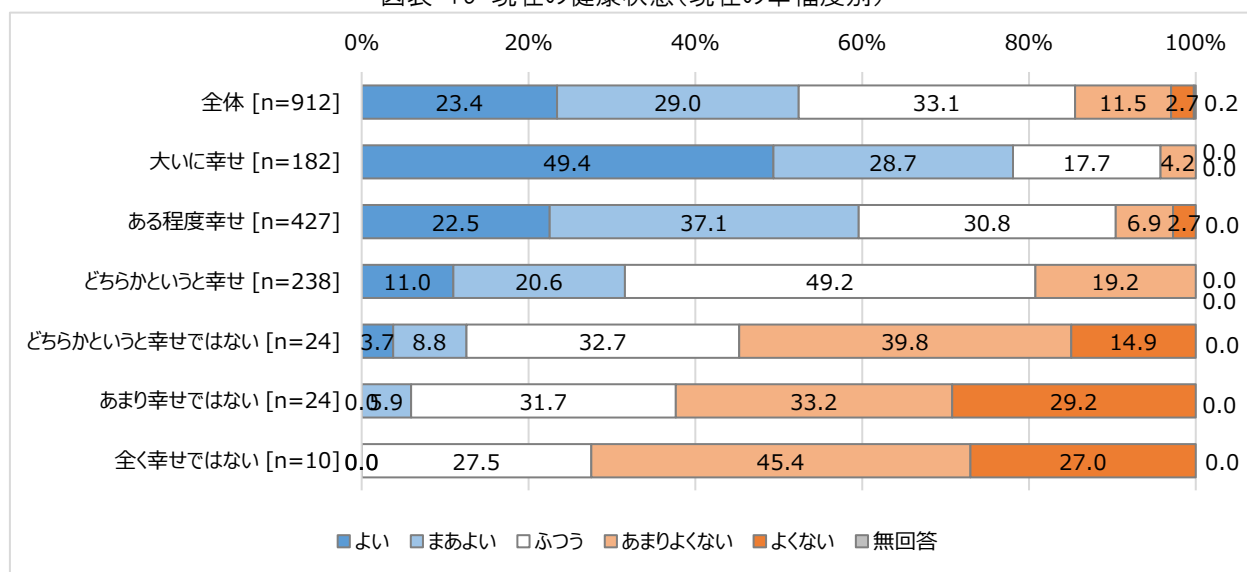
## 《健康づくりへの関心の有無別 健康状態》

図表 18 現在の健康状態(健康づくりへの関心の有無別)

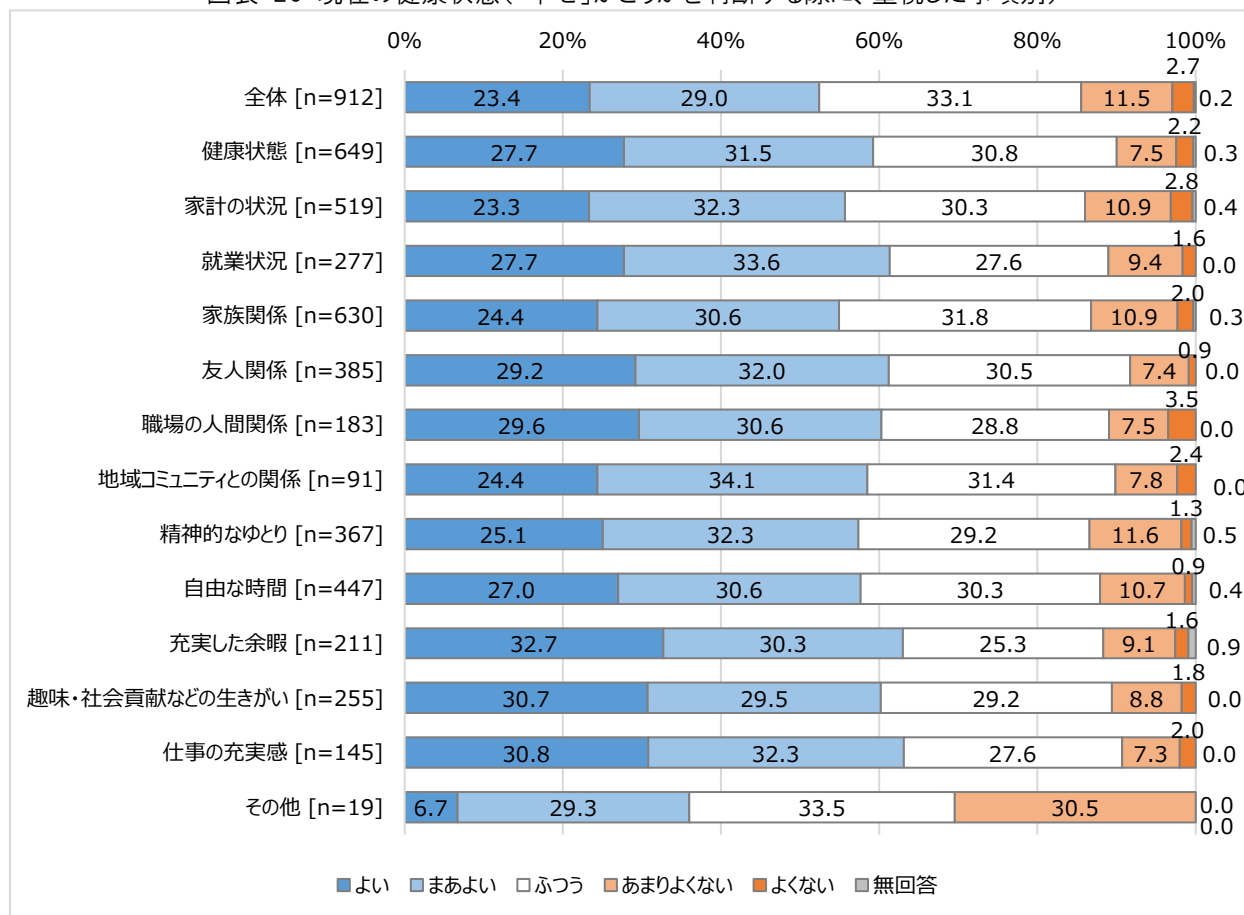


## 《幸福度・「幸せ」かどうかを判断する際に、重視した事項別 健康状態》

図表 19 現在の健康状態(現在の幸福度別)



図表 20 現在の健康状態(「幸せ」かどうかを判断する際に、重視した事項別)

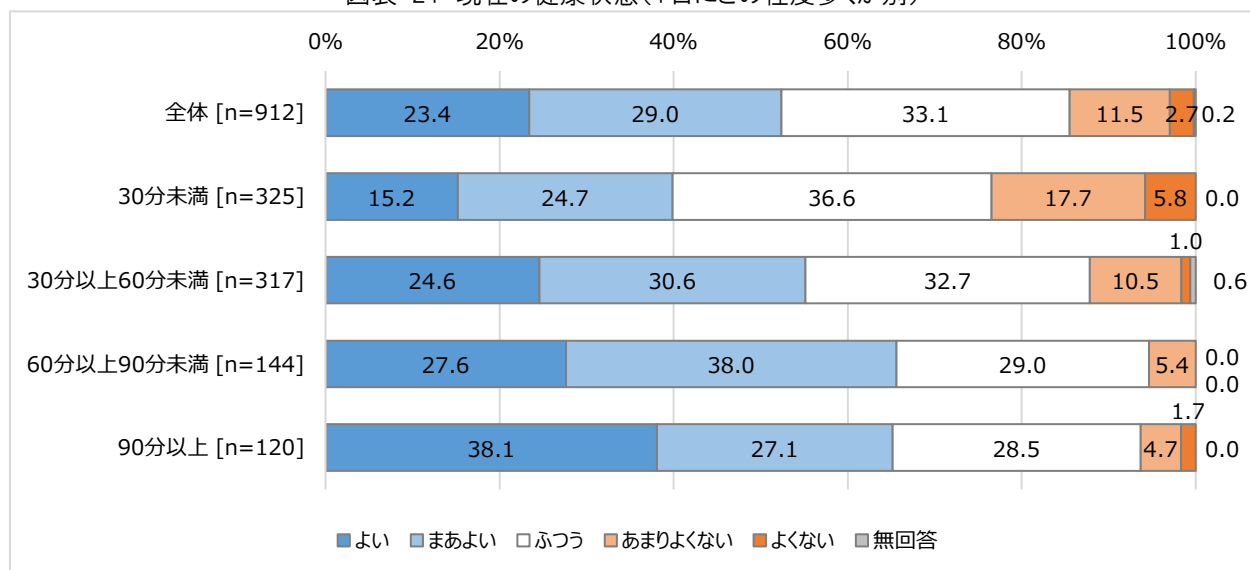


【まとめ・分析】

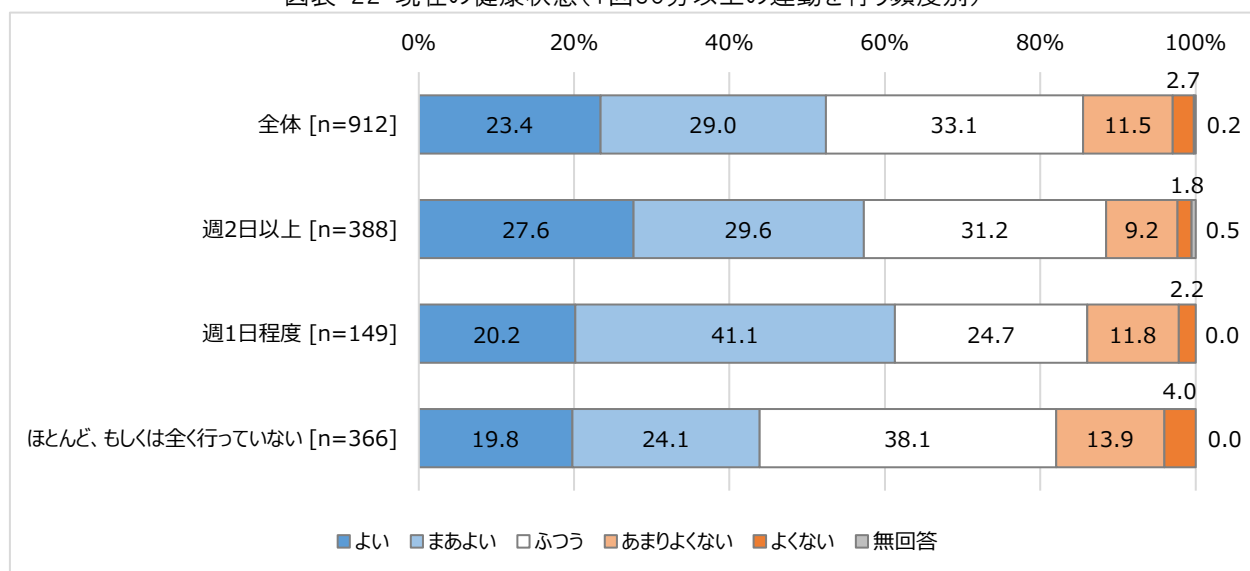
- 現在の健康状態は、「ふつう」が33.1%、「まあよい」が29.0%、「よい」が23.4%となっている。
- 「現在の健康状態」（「よい」「まあよい」の合計）と回答している人は、男女いずれも50.0%を超えており、大きな差はみられない。年代別では、全体と比べて「16～24歳」で健康状態が「よい」が51.1%で高くなっている。
- 世帯構成別では、全体と比べて「親と子と孫」で「よい」と「まあよい」の合計が高くなっており、「一人暮らし」で低くなっている。
- 家族内のこどもの有無別では、全体と比べて「乳幼児」「小学生」「中学生・高校生」で全体よりも「よい」と「まあよい」の合計が高くなっている。
- 職業別では、全体と比べて「学生」「農林水産業」「アルバイト・パート」「自営業」「勤め人」で「よい」と「まあよい」の合計が高くなっている。
- BMI別では、「普通」で「やせ」「肥満」と比べて「よい」と「まあよい」の合計が高くなっている。健康づくりへの関心の有無別では、全体と比べて「関心がある」で「よい」と「まあよい」の合計が高くなっている。
- 現在の幸福度別では、「大いに幸せ」と回答している人のうち、健康状態が「よい」が49.4%と高くなっている。
- 「幸せ」かどうかを判断する際に、重視した事項別では、全体と比べて「仕事の充実感」「充実した余暇」「就業状況」「友人関係」「職場の人間関係」「趣味・社会貢献」で「よい」と「まあよい」の合計が高くなっており、「仕事」や「余暇」が影響していることが分かります。

## 《運動習慣と健康状態》

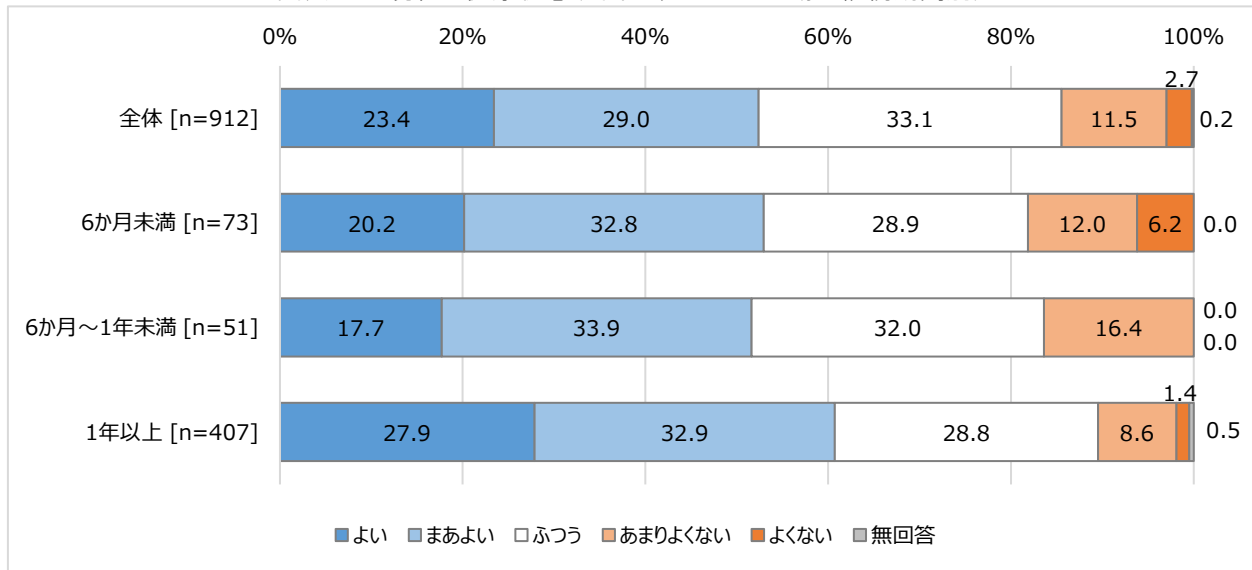
図表 21 現在の健康状態(1日にどの程度歩くか別)



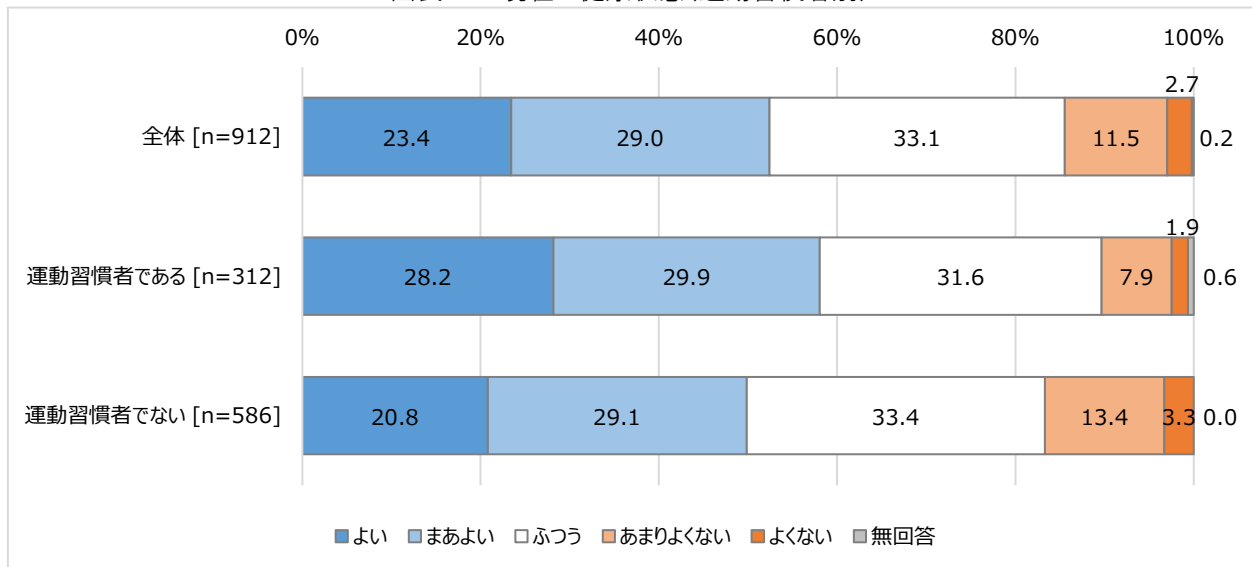
図表 22 現在の健康状態(1回30分以上の運動を行う頻度別)



図表 23 現在の健康状態(1回30分以上の運動の継続期間別)



図表 24 現在の健康状態(運動習慣者別)

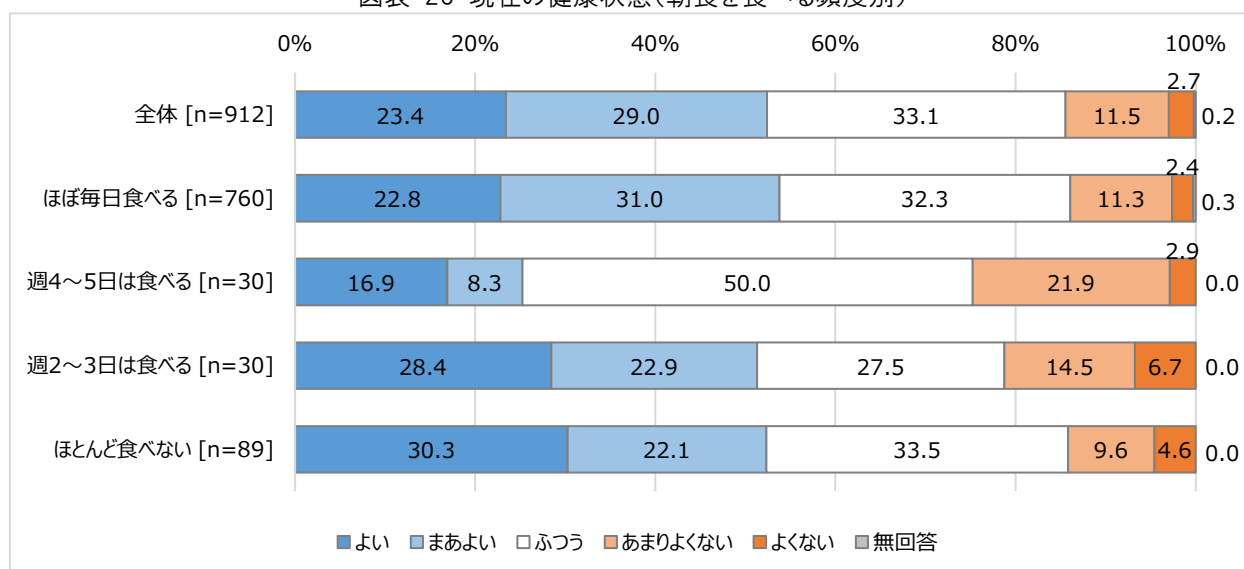


【まとめ・分析】

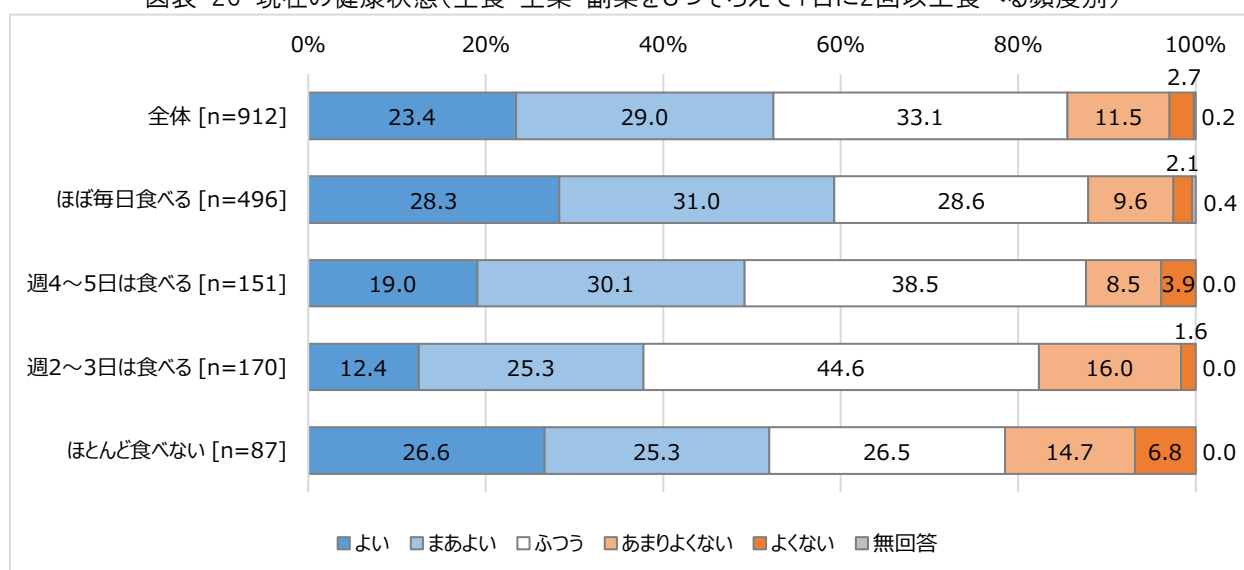
- 1日にどの程度歩くか別では、全体と比べて「60分以上90分未満」「90分以上」で「よい」と「まあよい」の合計が高くなっている。
- 1回30分以上の運動を行う頻度別では、全体と比べて「ほとんど、もしくは全く行っていない」で「あまりよくない」と「よくない」の合計が高くなっている。
- 1回30分以上の運動の継続期間別では、全体と比べて「1年以上」で「よい」と「まあよい」の合計が高くなっている。
- 運動習慣者別では、全体と比べて「運動習慣者である」で「よい」と「まあよい」の合計が高くなっている。

## 《栄養・食生活と健康状態》

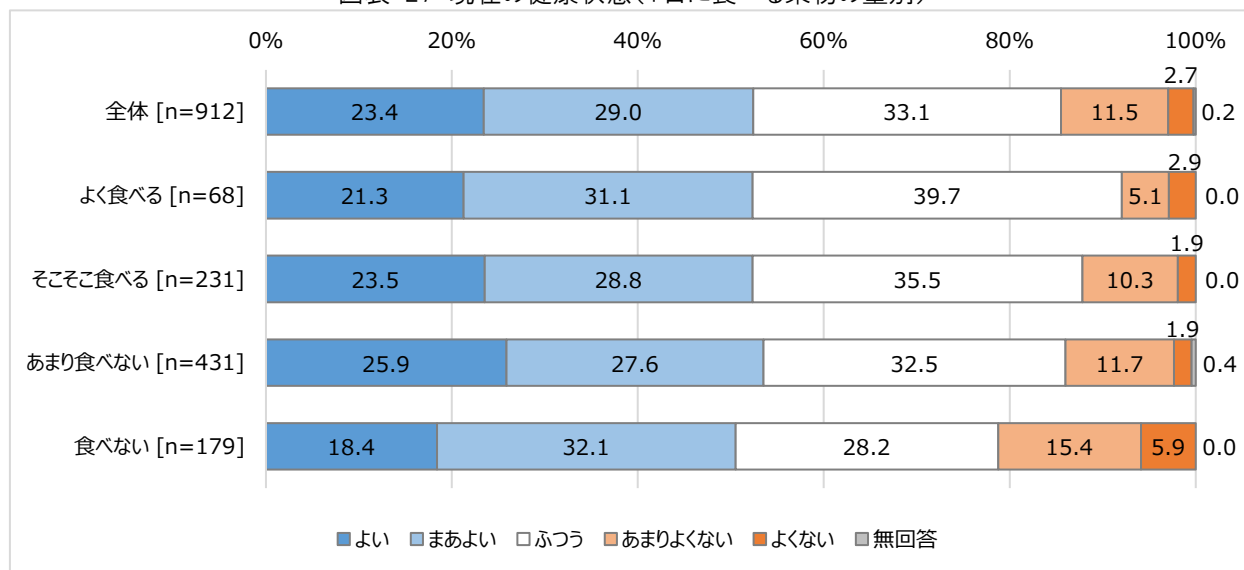
図表 25 現在の健康状態(朝食を食べる頻度別)



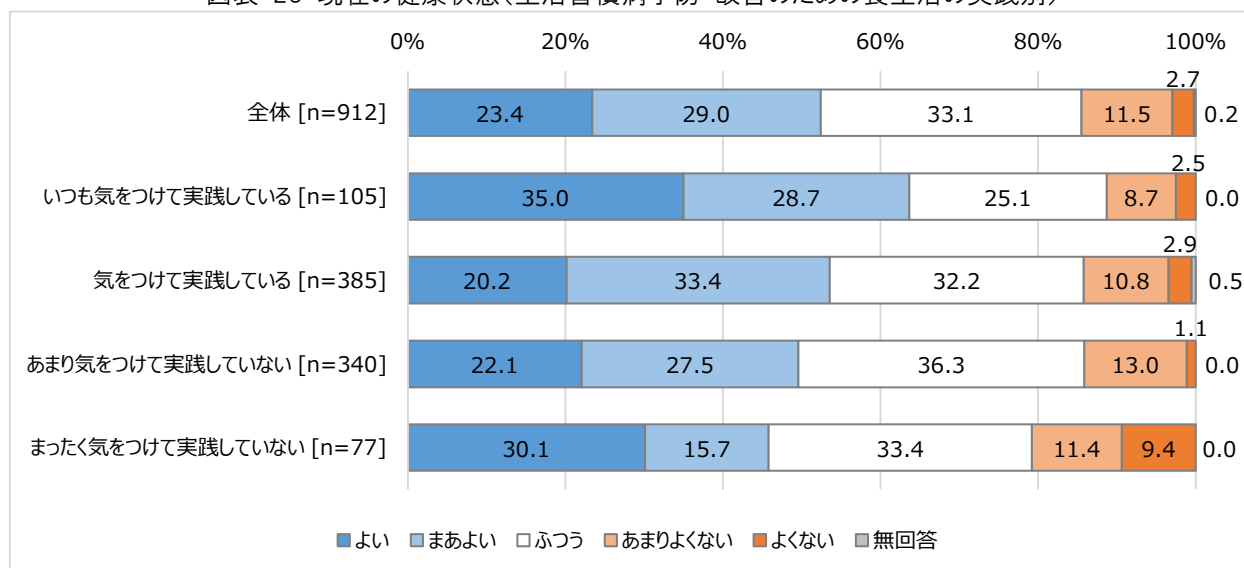
図表 26 現在の健康状態(主食・主菜・副菜を3つそろえて1日に2回以上食べる頻度別)



図表 27 現在の健康状態(1日に食べる果物の量別)



図表 28 現在の健康状態(生活習慣病予防・改善のための食生活の実践別)

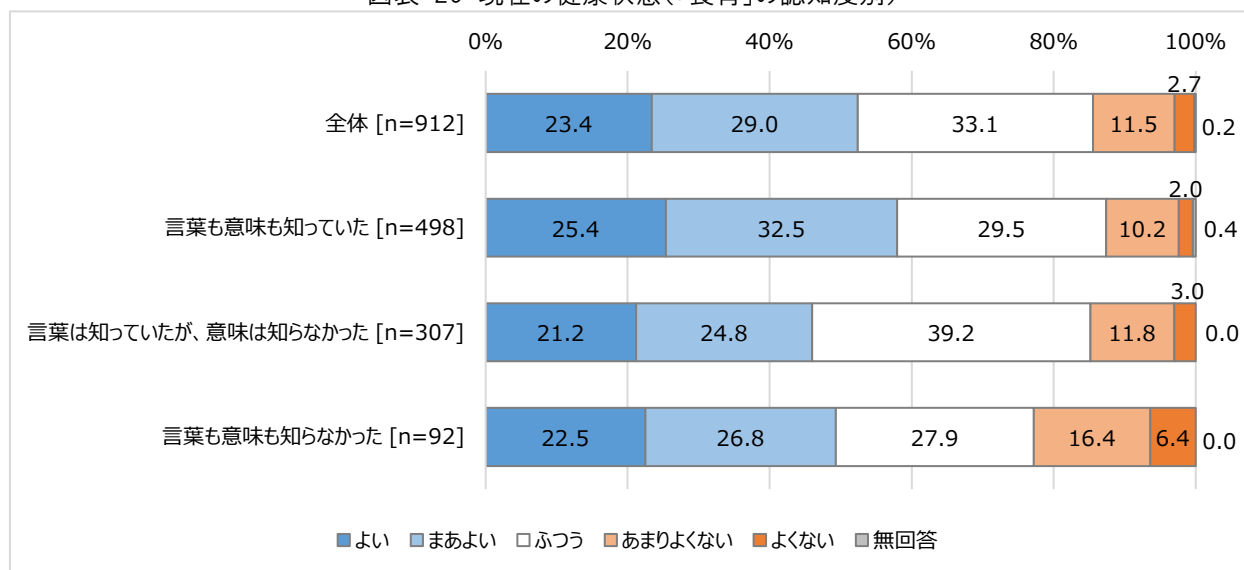


#### 【まとめ・分析】

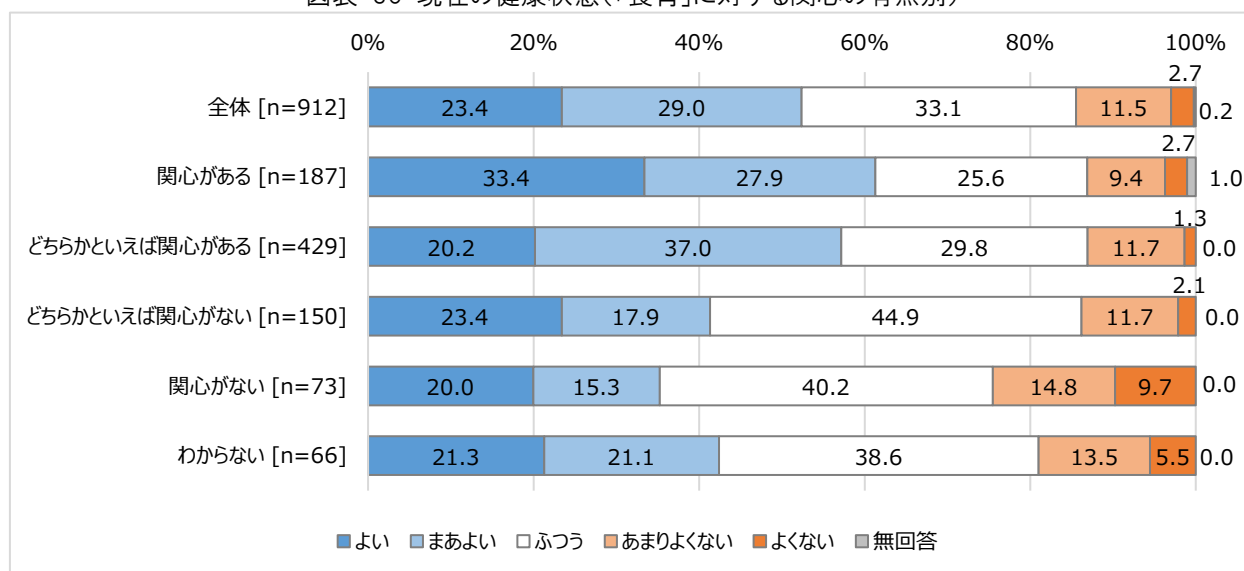
- 朝食を食べる頻度別では、「週4～5日は食べる」で「よい」と「まあよい」の合計は全体と比べて低くなっている。
- 主食・主菜・副菜を3つそろえて1日に2回以上食べる頻度別では、全体と比べて「ほぼ毎日食べる」で「よい」と「まあよい」の合計が高くなっている。
- 1日に食べる果物の量別では、全体と比べて大きな差は見られない。
- 生活習慣病予防・改善のための食生活の実践別では、全体と比べて「いつも気をつけて実践している」で「よい」と「まあよい」の合計が高くなっている。

## 《食育と健康状態》

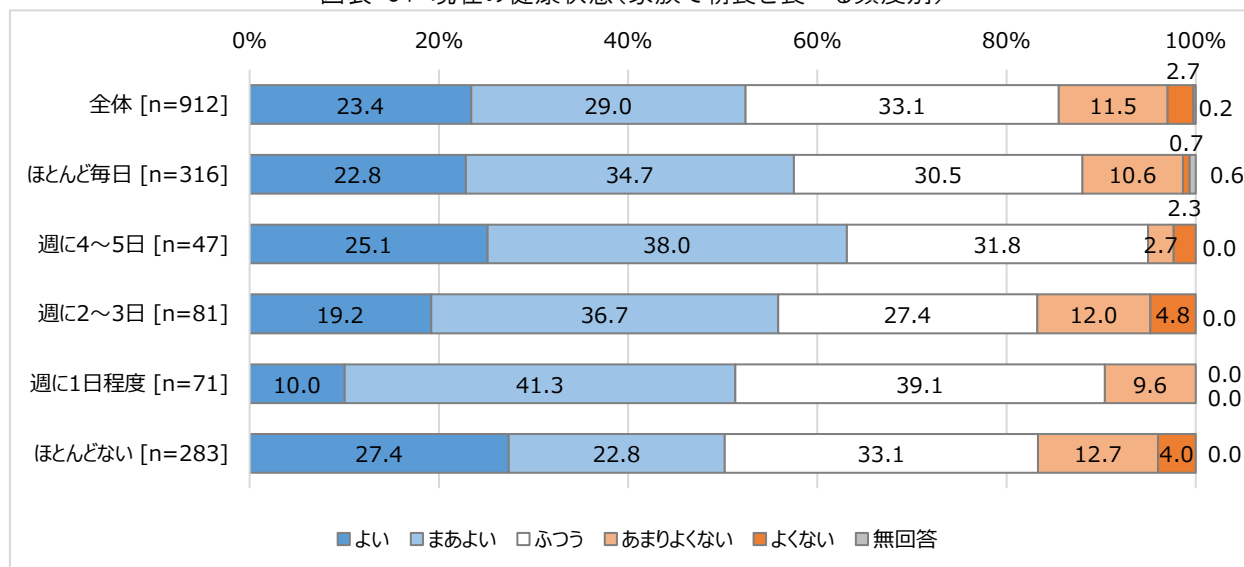
図表 29 現在の健康状態(「食育」の認知度別)



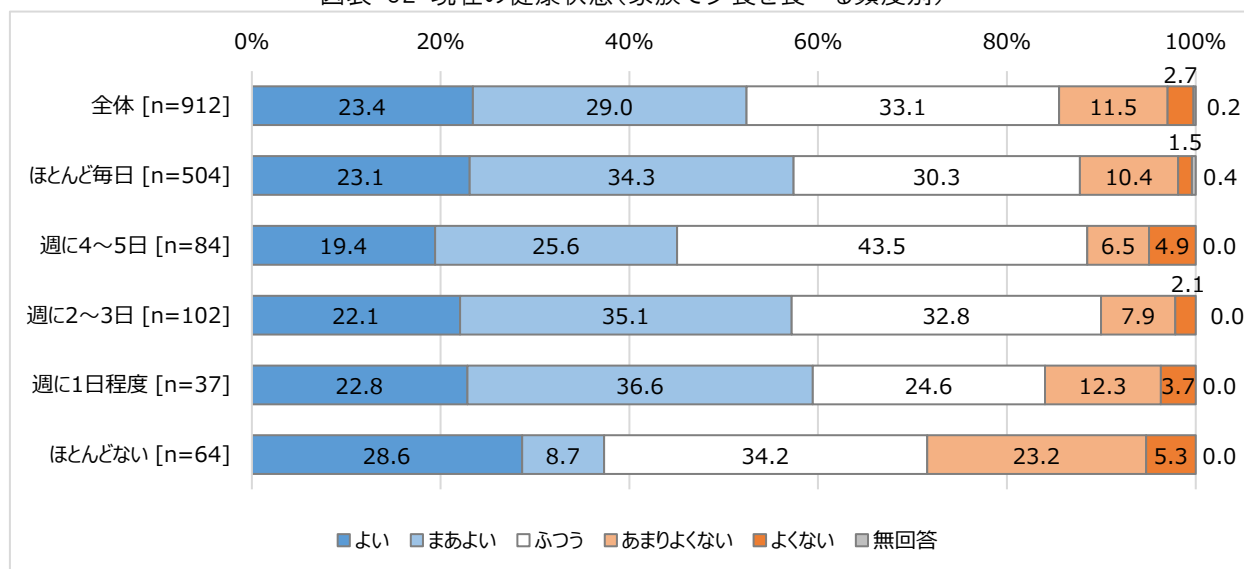
図表 30 現在の健康状態(「食育」に対する関心の有無別)



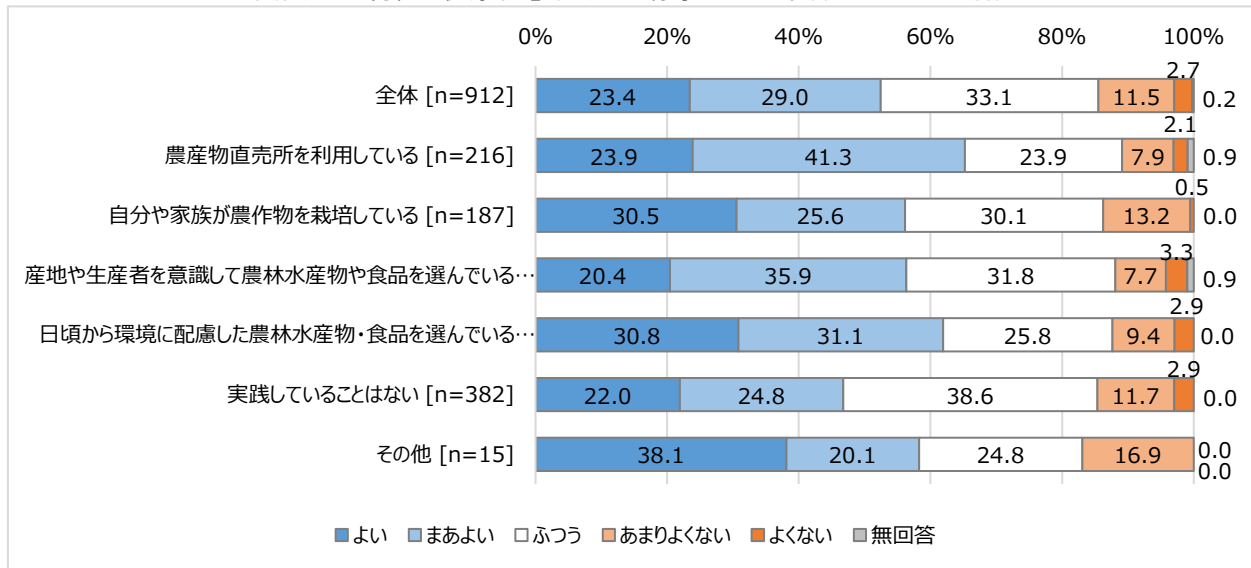
図表 31 現在の健康状態(家族で朝食を食べる頻度別)



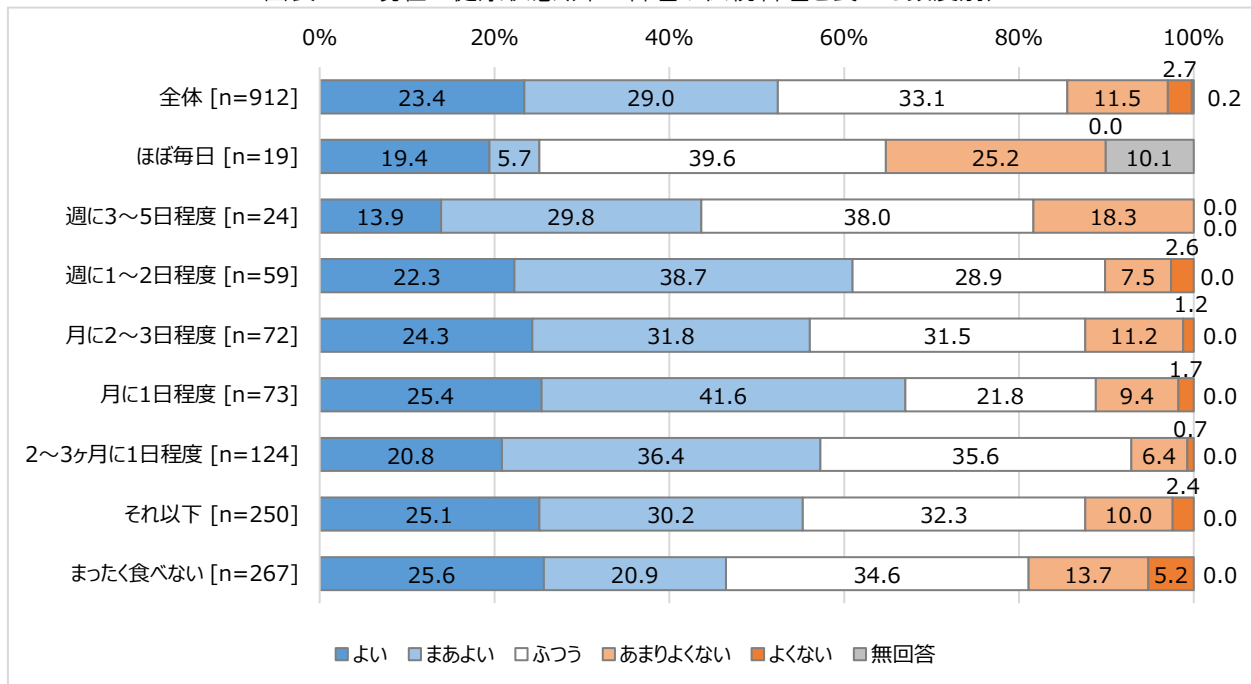
図表 32 現在の健康状態(家族で夕食を食べる頻度別)



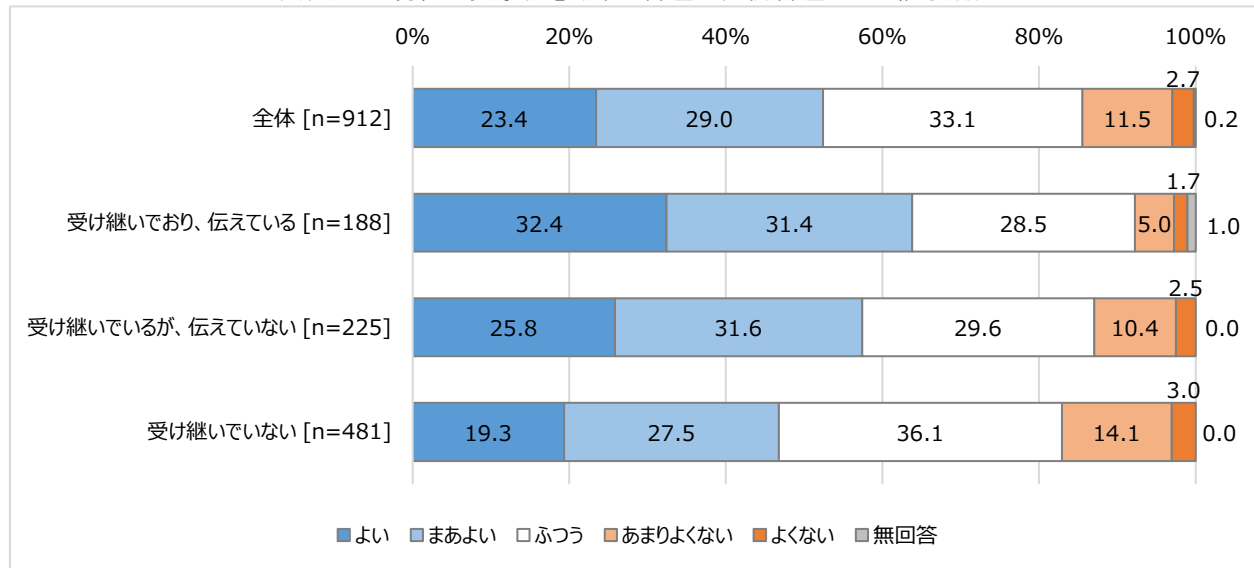
図表 33 現在の健康状態(地産地消等について実践していること別)



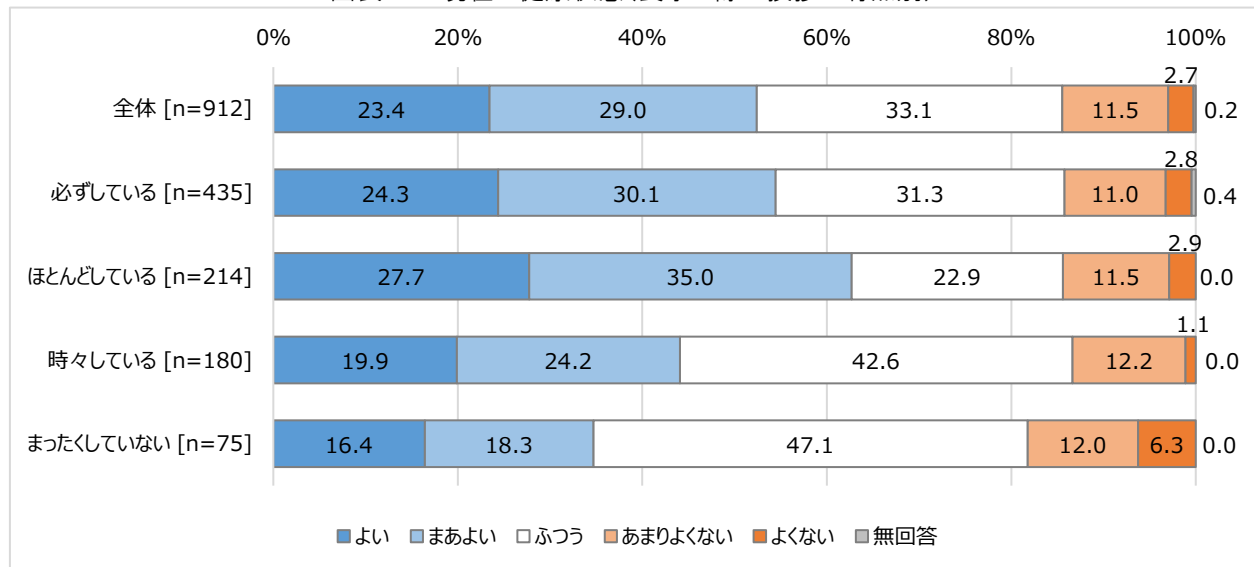
図表 34 現在の健康状態(郷土料理や伝統料理を食べる頻度別)



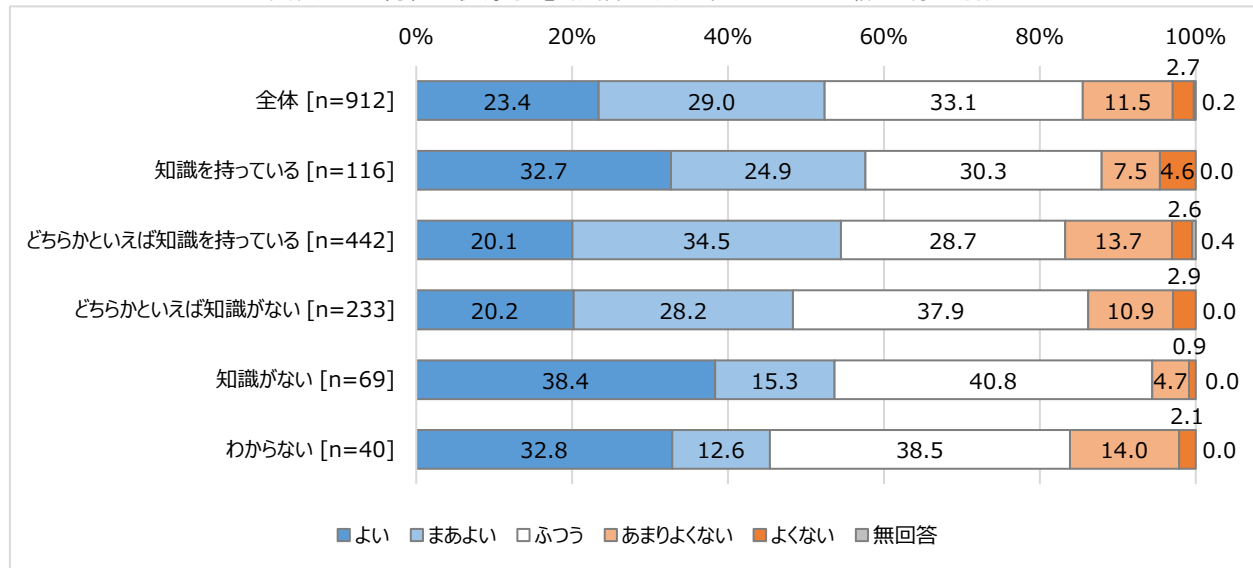
図表 35 現在の健康状態(郷土料理や伝統料理などの継承別)



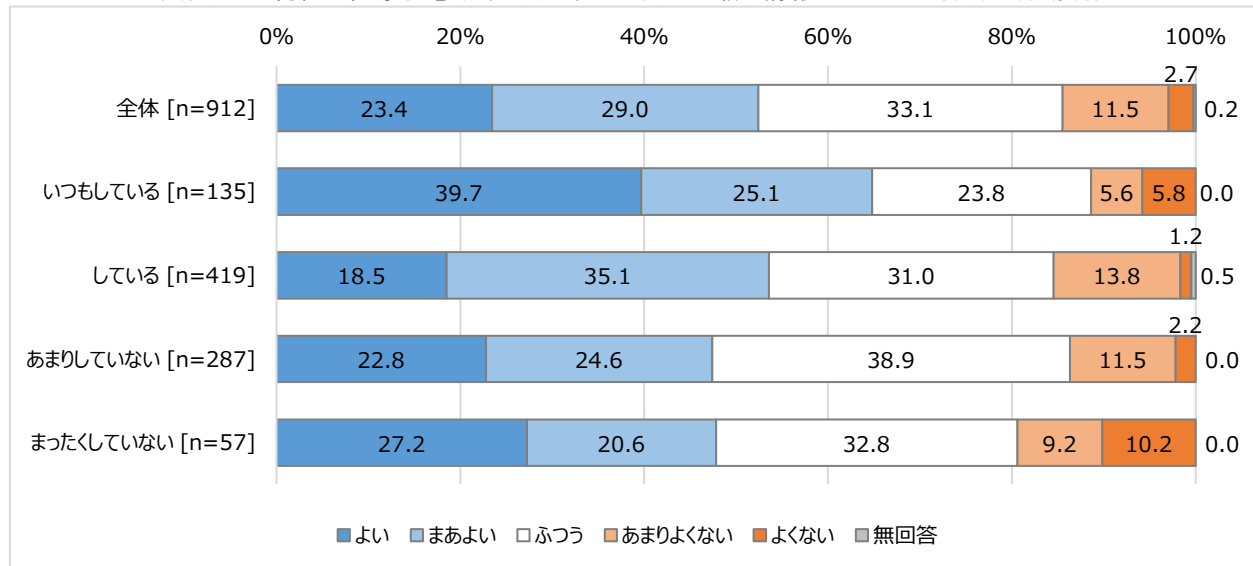
図表 36 現在の健康状態(食事の際の挨拶の有無別)



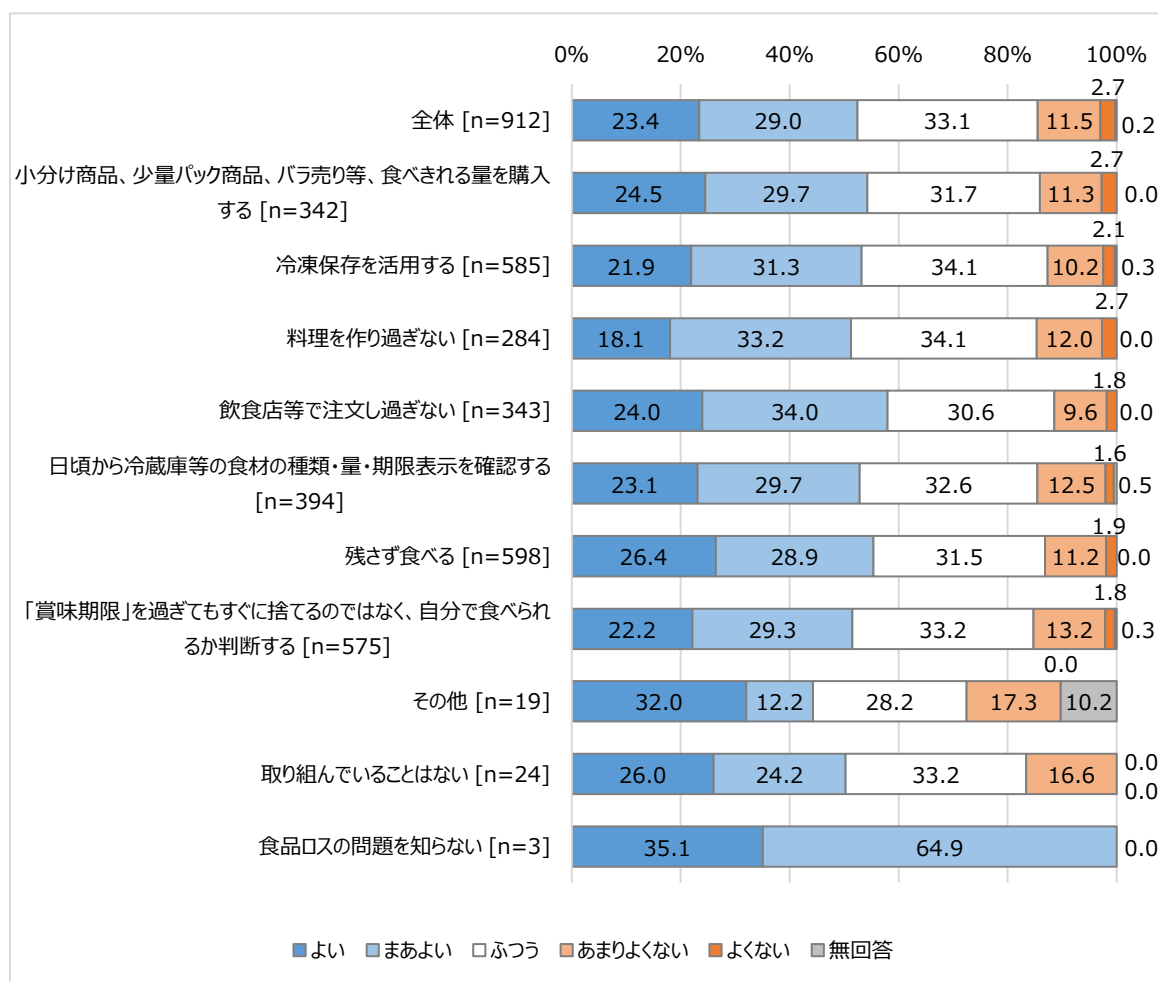
図表 37 現在の健康状態(食品の安全性について知識の有無別)



図表 38 現在の健康状態(食の安全性に関する知識・情報に基づいて判断や行動別)



図表 39 現在の健康状態(「食品ロス」を軽減するために取り組んでいること別)



#### 【まとめ・分析】

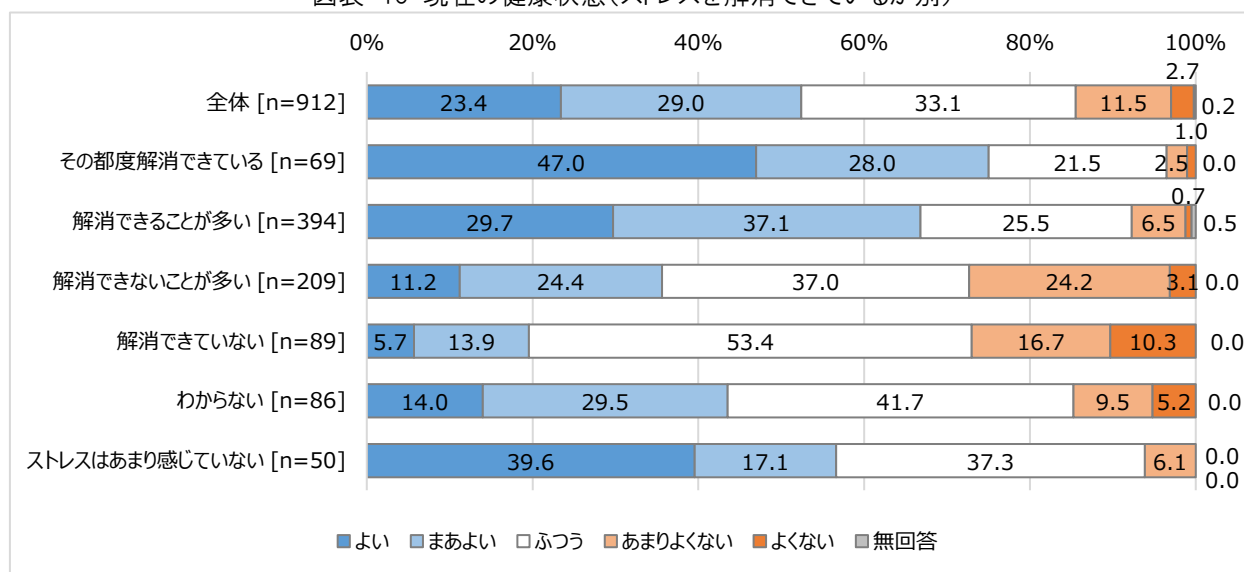
- 「食育」の認知度別では、全体と比べて「言葉も意味も知っていた」で「よい」と「まあよい」の合計が高くなっている。
- 「食育」に対する関心の有無別では、全体と比べて「関心がある」で「よい」と「まあよい」の合計が高くなっている。
- 家族で朝食を食べる頻度別では、全体と比べて「ほとんど毎日」「週に4～5日」で「よい」と「まあよい」の合計が高くなっている。
- 家族で夕食を食べる頻度別では、全体と比べて「ほとんどない」で「あまりよくない」と「よくない」の合計が高くなっている。
- 地産地消等について実践していること別では、全体と比べて「農産物直売所を利用している」「日頃から環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいる」で「実践していることはない」よりも「よい」と「まあよい」の合計が高くなっている。
- 郷土料理や伝統料理を食べる頻度別では、全体と比べて「ほぼ毎日」「まったく食べない」で「よい」と「まあよい」の合計が低くなっている。
- 郷土料理や伝統料理などの継承別では、全体と比べて「受け継いでいない」で「よい」と「まあよい」の合計が低くなっている。
- 食事の際の挨拶の有無別では、全体と比べて「まったくしていない」で「よい」と「まあよい」の合計が低くなっている。

計が低くなっている。

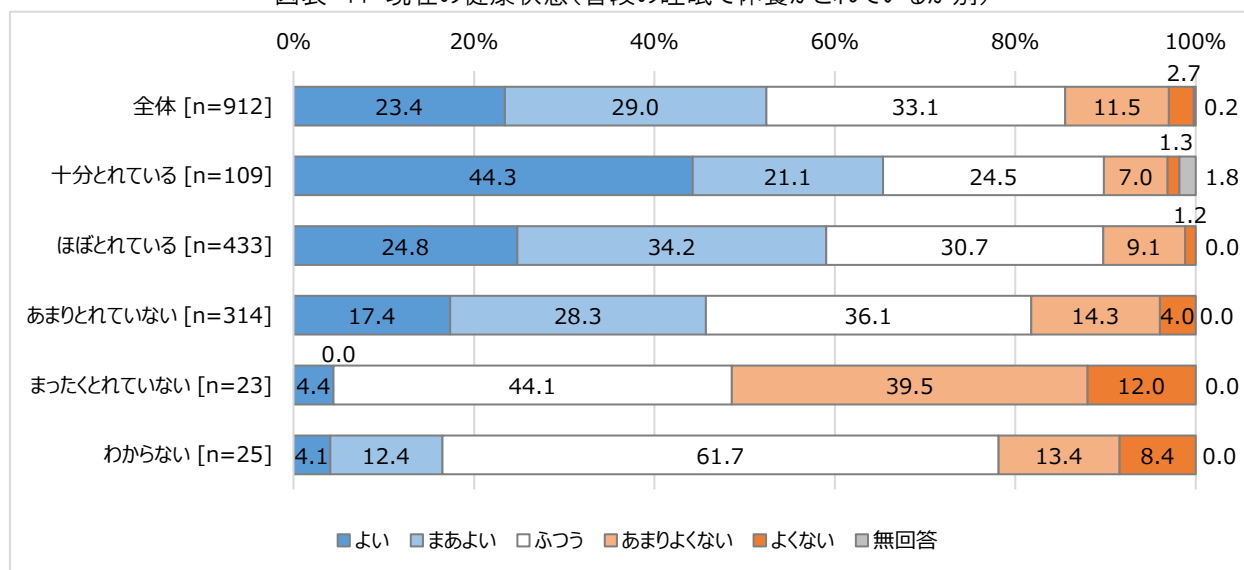
- 食品の安全性について知識の有無別では、全体と比べて「知識を持っている」で「よい」と「まあよい」の合計が高くなっている。
- 食の安全性に関する知識・情報に基づいて判断や行動別では、全体と比べて「いつもしている」で「よい」と「まあよい」の合計が高くなっている。
- 「食品ロス」を軽減するために取り組んでいること別では、全体と比べて「飲食店等で注文し過ぎない」で「よい」と「まあよい」の合計が高くなっている。

## 《こころの健康と健康状態》

図表 40 現在の健康状態(ストレスを解消できているか別)



図表 41 現在の健康状態(普段の睡眠で休養がとれているか別)

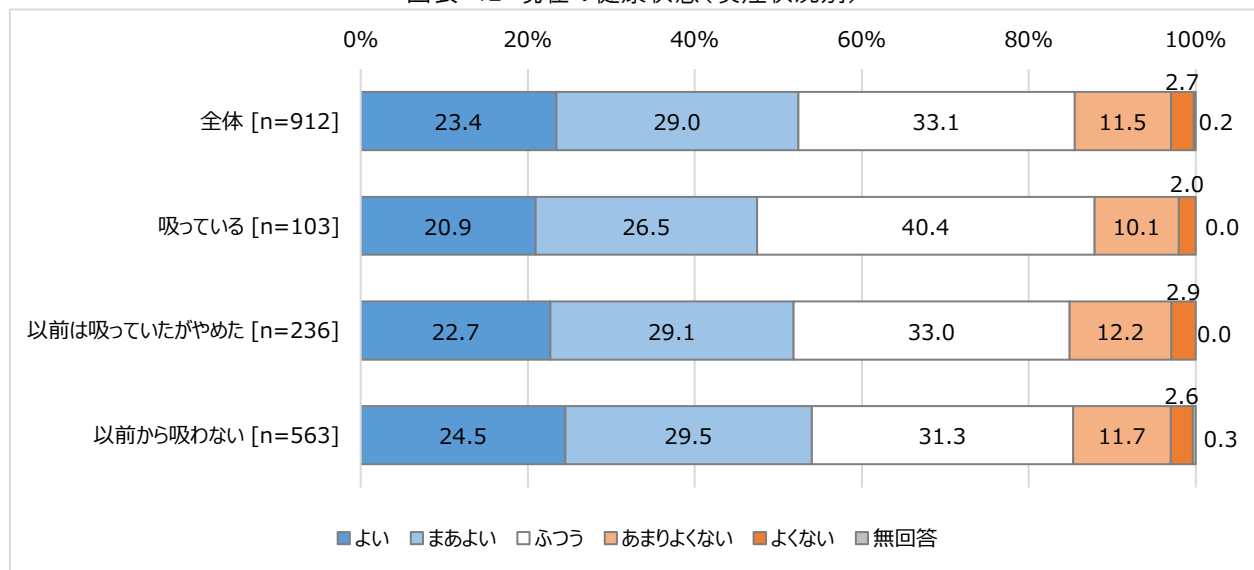


【まとめ・分析】

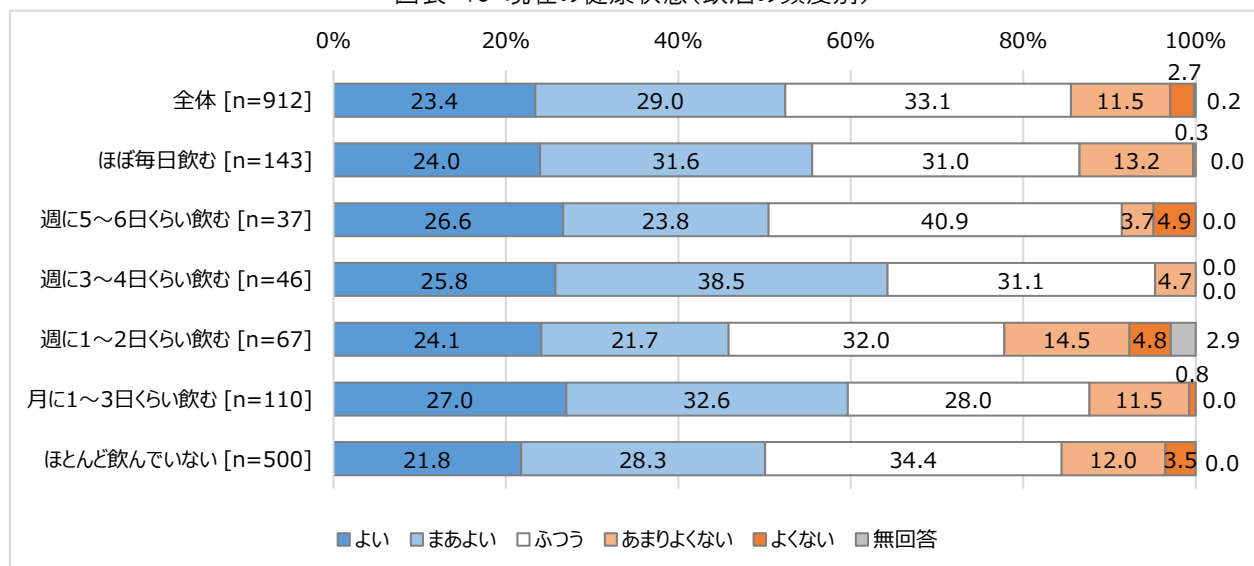
- ストレスを解消できているか別では、全体と比べて「その都度解消できている」で「よい」と「まあよい」の合計が高くなっている。
- 普段の睡眠で休養がとれているか別では、全体と比べて「十分とれている」で「よい」と「まあよい」の合計が高くなっている。

《たばこ・アルコールと健康状態》

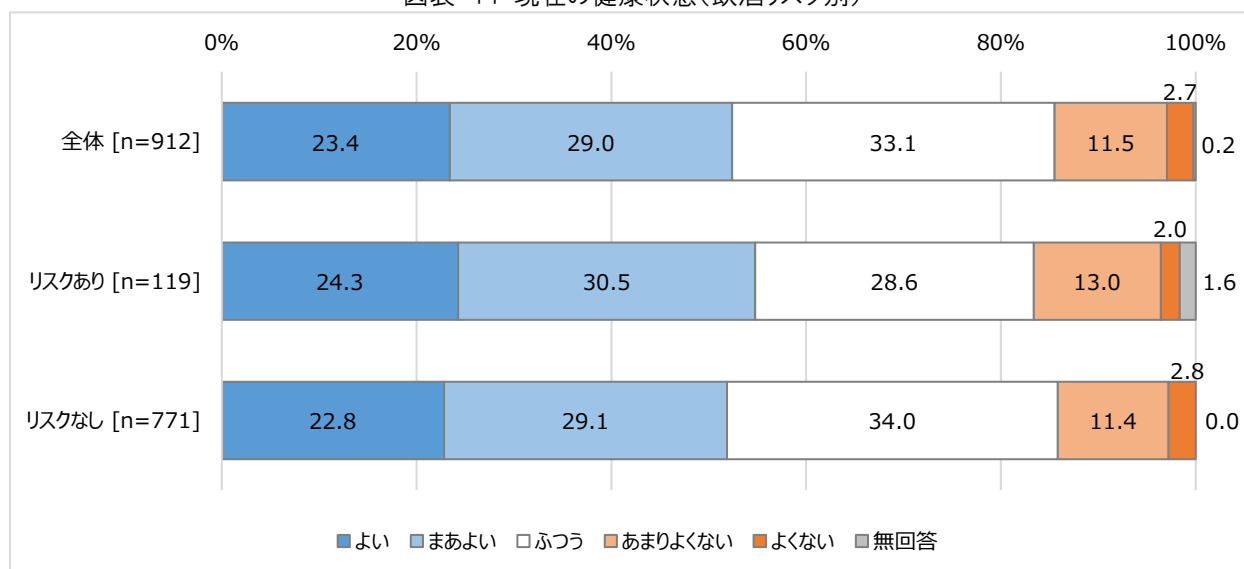
図表 42 現在の健康状態(喫煙状況別)



図表 43 現在の健康状態(飲酒の頻度別)



図表 44 現在の健康状態(飲酒リスク別)

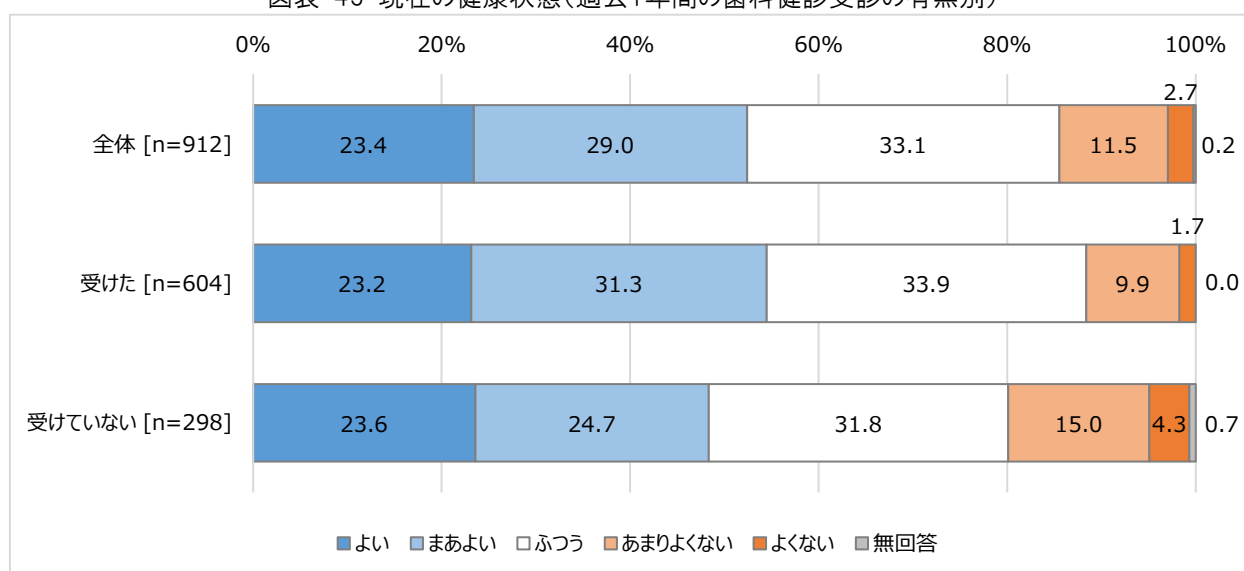


#### 【まとめ・分析】

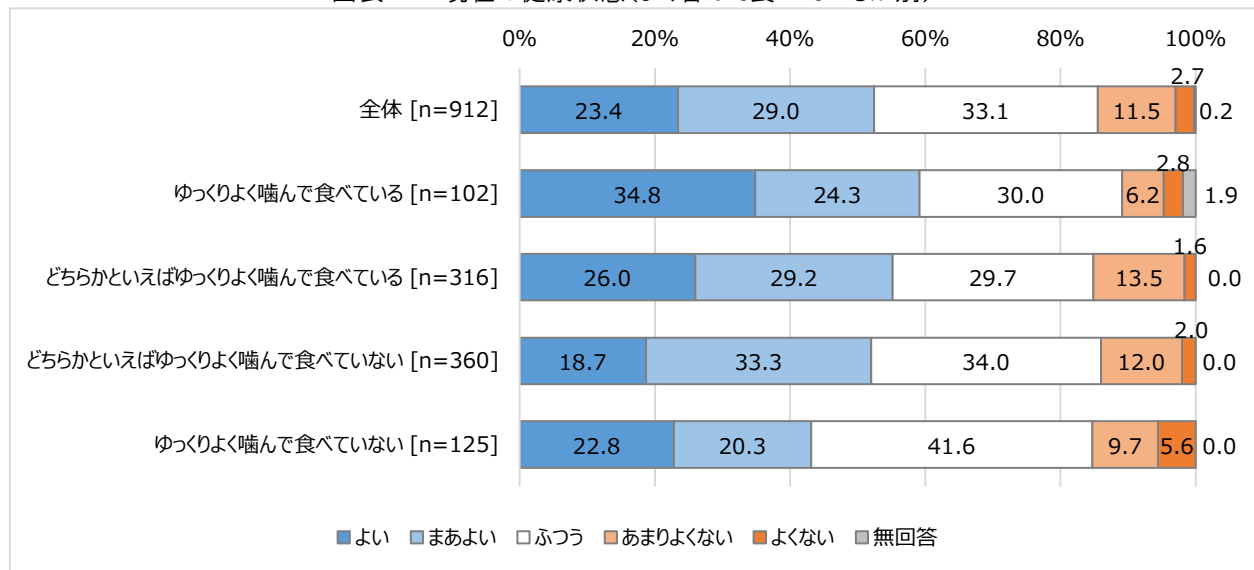
- 喫煙状況別では、全体と比べて「以前から吸わない」で「よい」と「まあよい」の合計が高くなっている。
- 飲酒の頻度別では、全体と比べて「週3～4日くらい飲む」「月に1～3日くらい飲む」で「よい」と「まあよい」の合計が高くなっている。
- 飲酒リスク別では、全体と比べて大きな差はない。

#### 《歯と口腔の健康と健康状態》

図表 45 現在の健康状態(過去1年間の歯科健診受診の有無別)



図表 46 現在の健康状態(よく噛んで食べているか別)

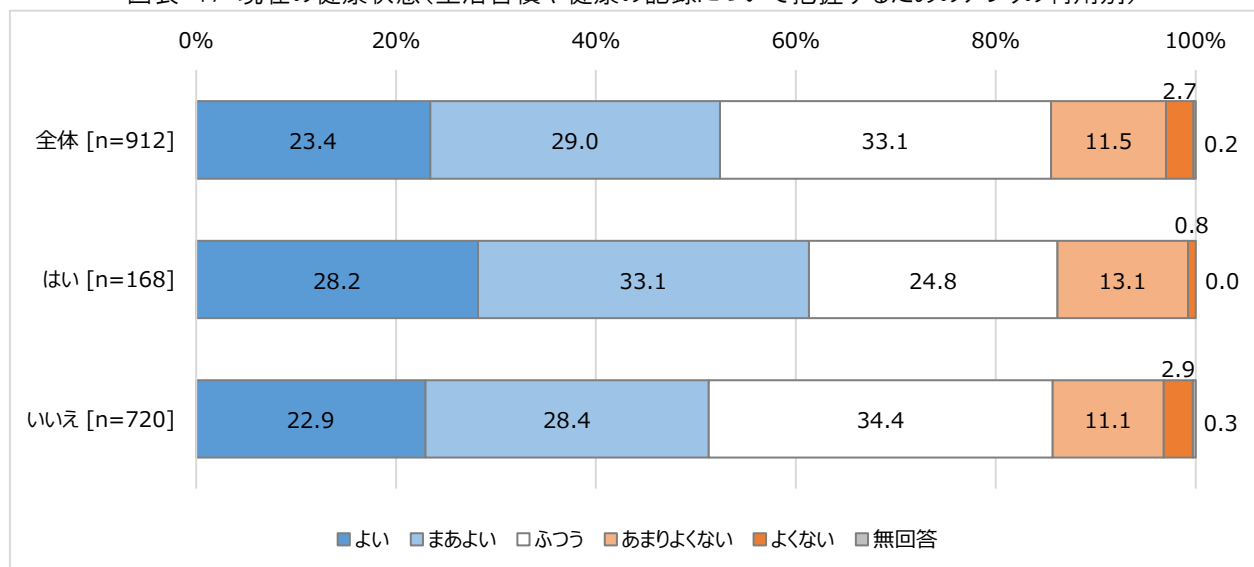


#### 【まとめ・分析】

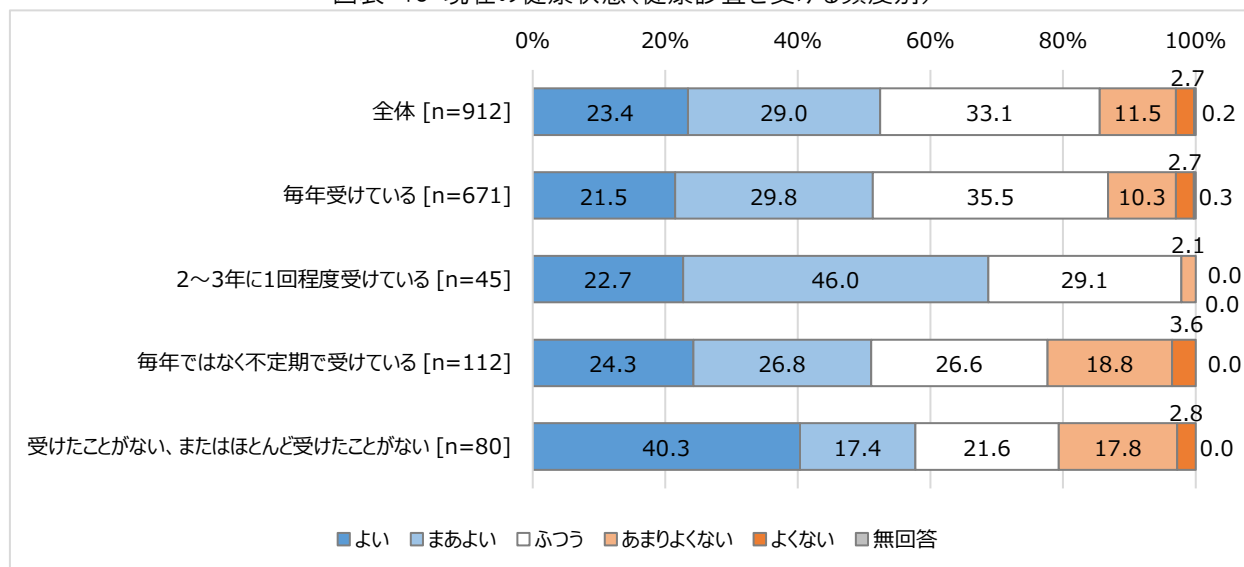
- 過去1年間の歯科健診受診の有無別では、「受けていない」と比べて「受けた」で「よい」と「まあよい」の合計が高くなっている。
- よく噛んで食べているか別では、全体と比べて「ゆっくりよく噛んで食べている」で「よい」と「まあよい」の合計が高くなっている。

#### 《健康管理と健康状態》

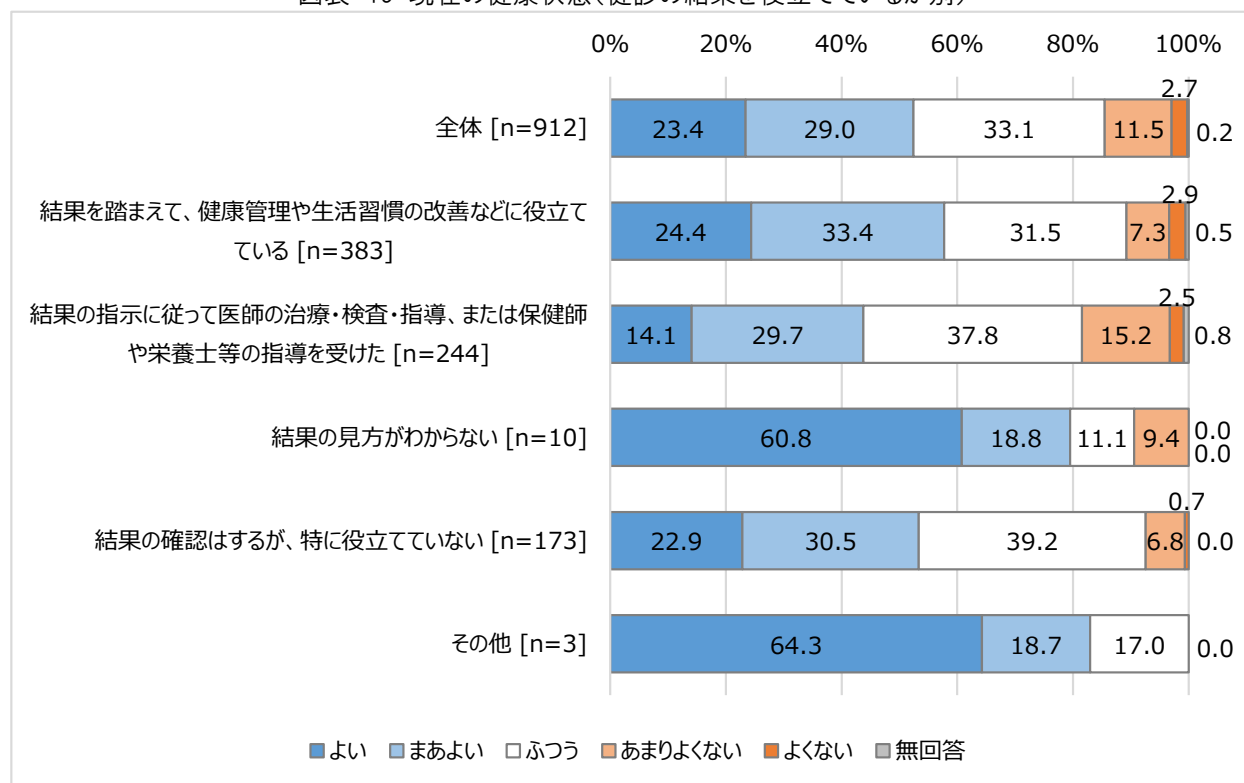
図表 47 現在の健康状態(生活習慣や健康の記録について把握するためのアプリの利用別)



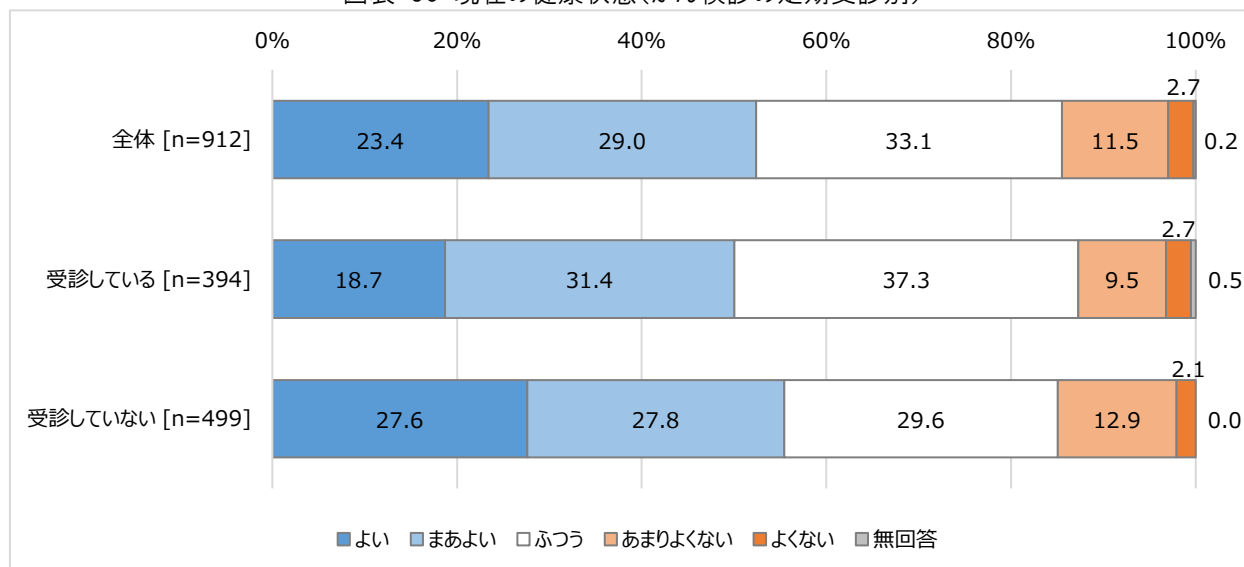
図表 48 現在の健康状態(健康診査を受ける頻度別)



図表 49 現在の健康状態(健診の結果を役立てているか別)



図表 50 現在の健康状態(がん検診の定期受診別)

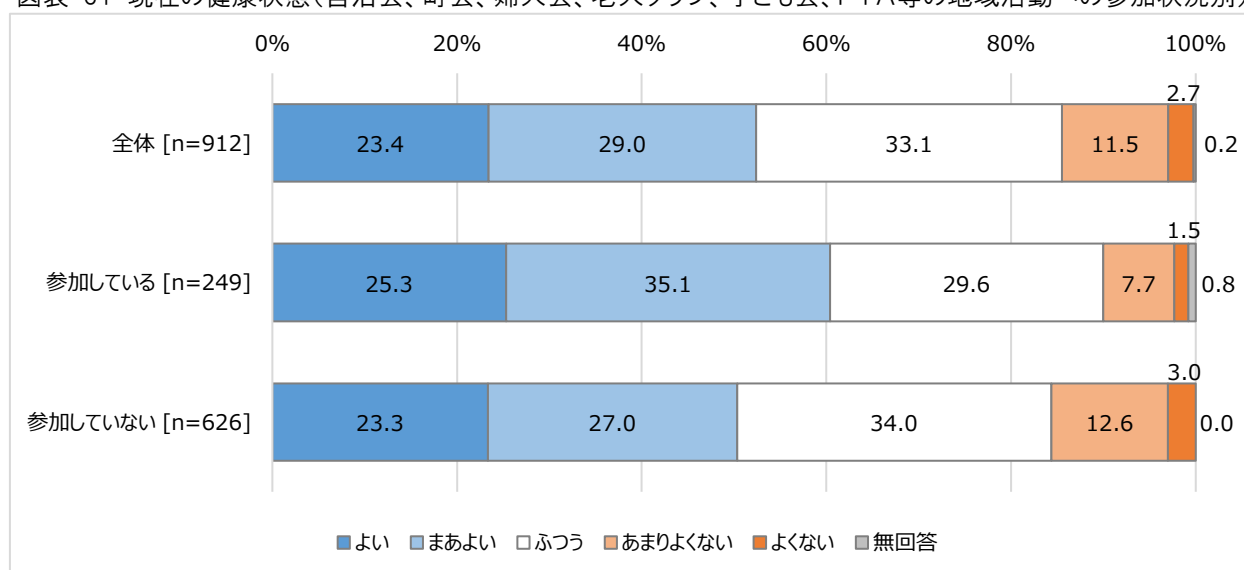


#### 【まとめ・分析】

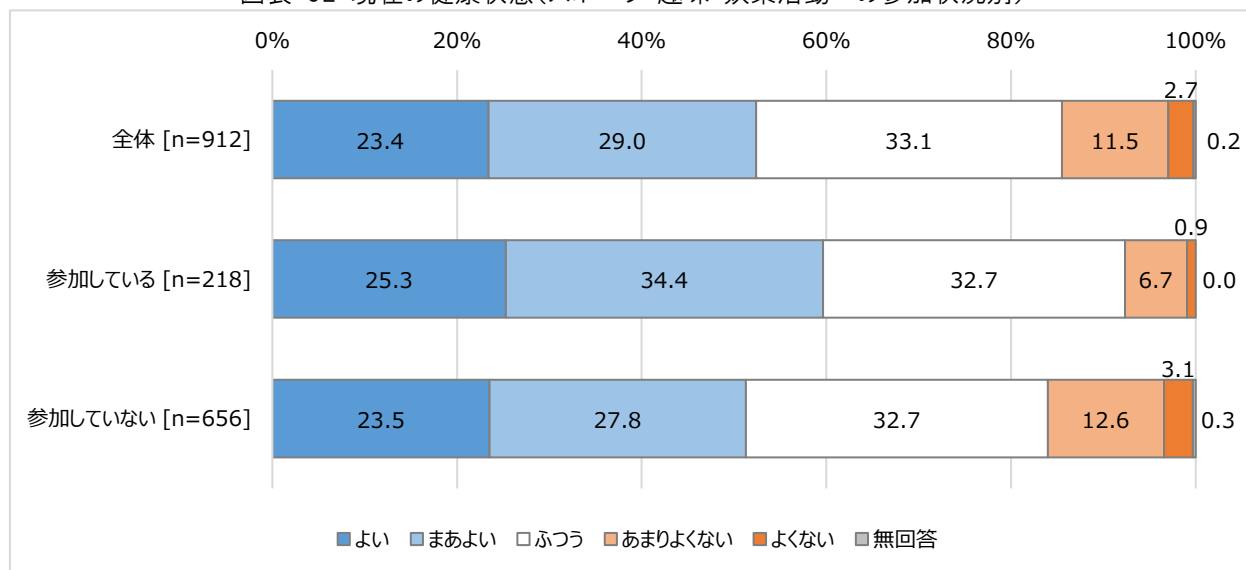
- 生活習慣や健康の記録について把握するためのアプリの利用別では、全体と比べて「はい」で「よい」と「まあよい」の合計が高くなっている。
- 健康診査を受ける頻度別では、全体と比べて「2～3年に1回程度受けている」で「よい」と「まあよい」の合計が高くなっている。
- 健診の結果を役立てているか別では、全体と比べて「結果の指示に従って医師の治療・検査・指導、または保健師や栄養士等の指導を受けた」で「よい」と「まあよい」の合計が低くなっている。
- がん検診の定期受診別では、全体と比べて「受診していない」で「よい」と「まあよい」の合計が高くなっている。

#### 《地域や社会との関わりと健康状態》

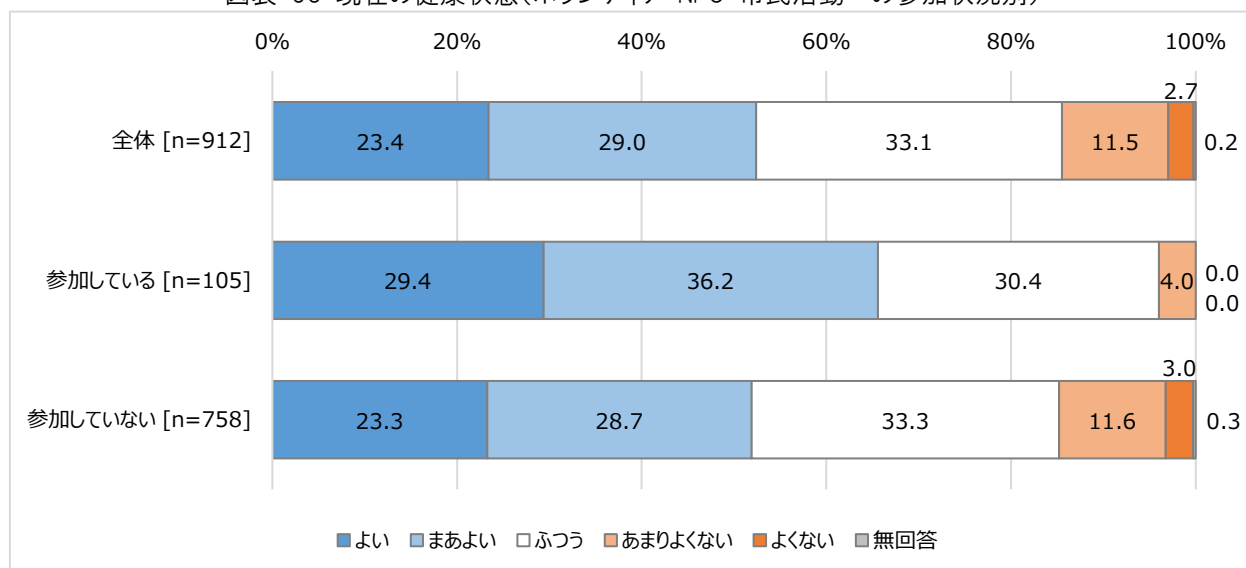
図表 51 現在の健康状態(自治会、町会、婦人会、老人クラブ、子ども会、PTA等の地域活動への参加状況別)



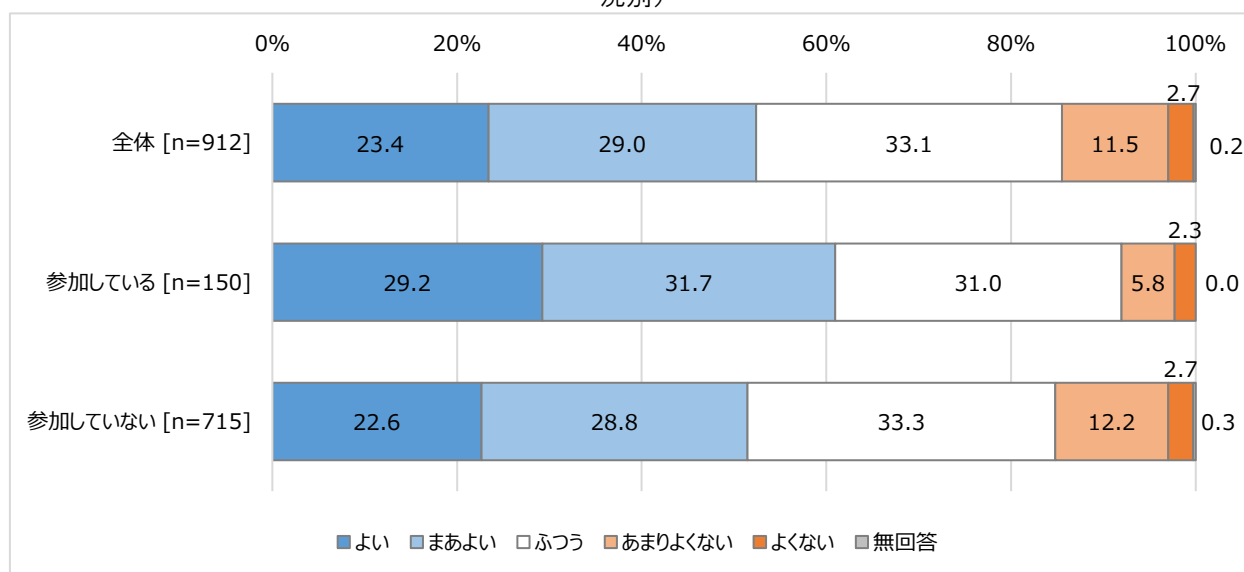
図表 52 現在の健康状態(スポーツ・趣味・娯楽活動への参加状況別)



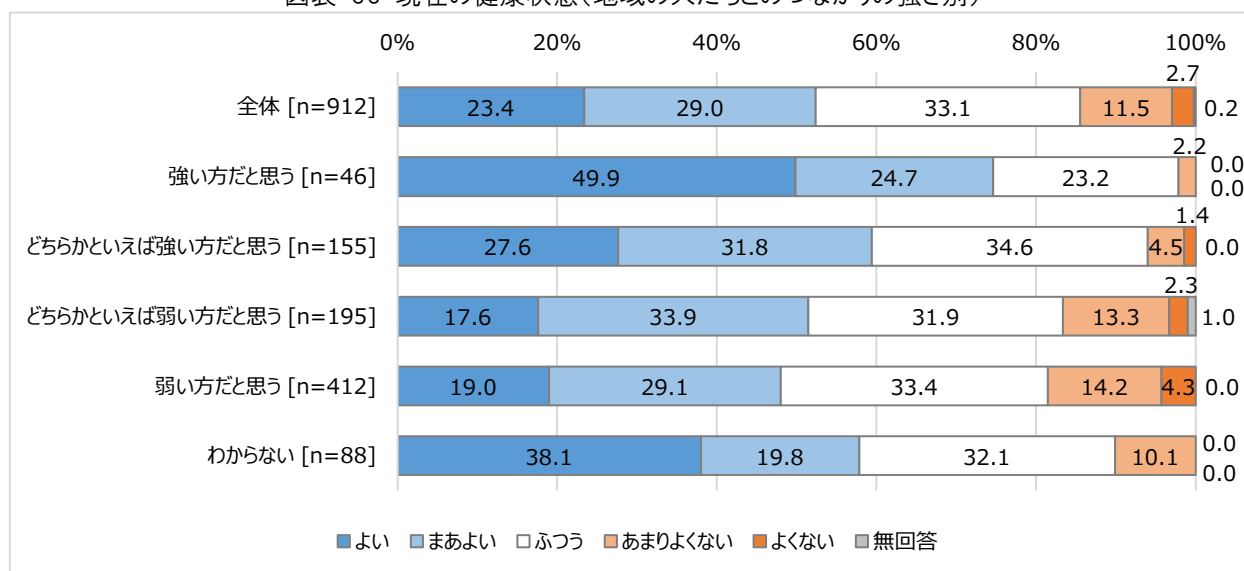
図表 53 現在の健康状態(ボランティア・NPO・市民活動への参加状況別)



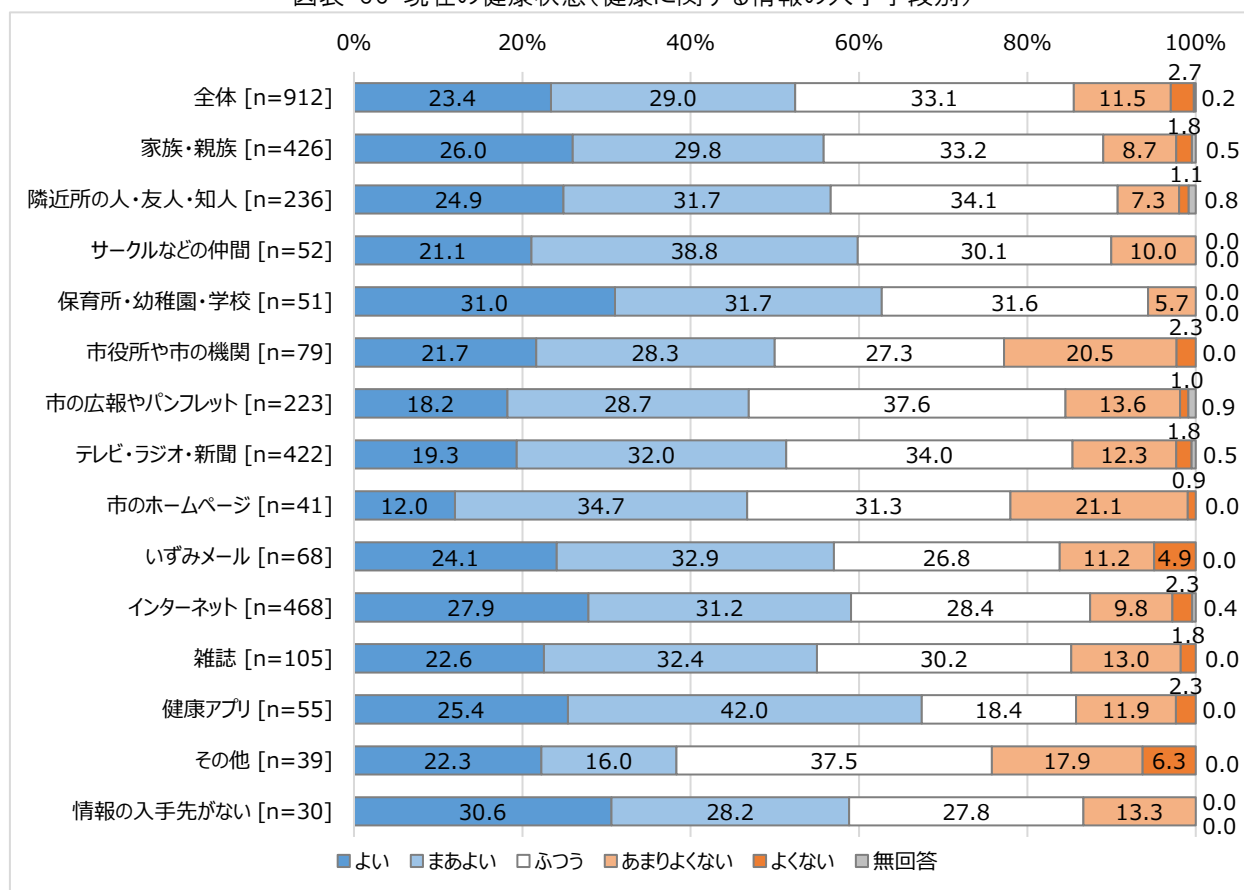
図表 54 現在の健康状態(住んでいる地域や職場等、所属しているさまざまな集団での食事会等の機会への参加状況別)



図表 55 現在の健康状態(地域の人たちとのつながりの強さ別)



図表 56 現在の健康状態(健康に関する情報の入手手段別)



#### 【まとめ・分析】

- 自治会、町会、婦人会、老人クラブ、子ども会、PTA等の地域活動への参加状況別では、全体と比べて「参加している」で「よい」と「まあよい」の合計が高くなっている。
- スポーツ・趣味・娯楽活動への参加状況別では、全体と比べて「参加している」で「よい」と「まあよい」の合計が高くなっている。
- ボランティア・NPO・市民活動への参加状況別では、全体と比べて「参加している」で「よい」と「まあよい」の合計が高くなっている。
- 住んでいる地域や職場等、所属しているさまざまな集団での食事会等の機会への参加状況別では、全体と比べて「参加している」で「よい」と「まあよい」の合計が高くなっている。
- 地域の人たちとのつながりの強さ別では、全体と比べて「強い方だと思う」で「よい」と「まあよい」の合計が高くなっている。
- 健康に関する情報の入手手段別では、全体と比べて「健康アプリ」「保育所・幼稚園・学校」で「よい」と「まあよい」の合計が高くなっている。

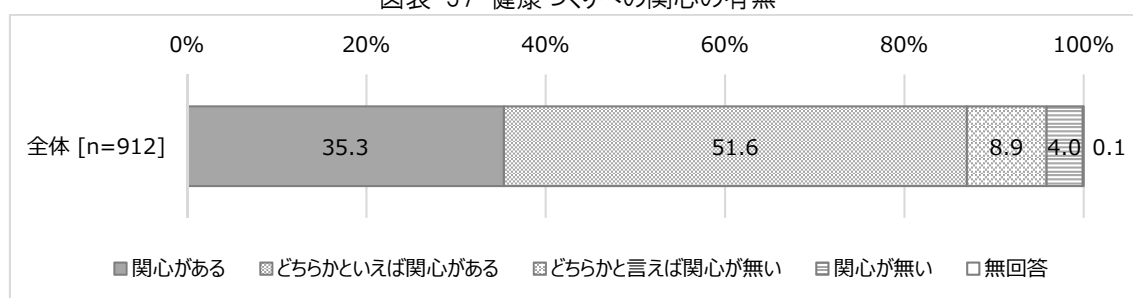
#### 【健康状態と各項目の関係】

- 世帯構成が「親と子と孫」の人は健康状態のよい割合が高い一方、「一人暮らし」は健康状態がよい割合が高い。
- 家族に高校生以下のこどもがいる人はそれ以外の人よりも健康状態のよい割合が高い。
- BMI が「普通」の人は「やせ」「肥満」の人よりも健康状態のよい割合が高い。
- 健康づくりに関心がある人は全体よりも健康状態のよい割合が高い。
- 幸福度が高いほど健康状態のよい割合が高い。
- 「幸せ」かどうかを判断する際に、重視した事項が「仕事の充実感」「充実した余暇」「就業状況」「友人関係」「職場の人間関係」「趣味・社会貢献」の人は全体よりも健康状態がよい割合が高い。
- 1日に60分以上歩く人は全体よりも健康状態がよい割合が高い。
- 1回30分以上の運動を週1日以上行っている人は、ほとんど（もしくは全く）行っていない人よりも健康状態がよい割合が高い。
- 運動習慣者の方が運動習慣者でない人よりも健康状態がよい割合が高い。
- 主食・主菜・副菜を3つそろえて1日に2回以上、「ほぼ毎日食べる」人は全体よりも健康状態がよい割合が高い。
- 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践している人ほど、健康状態がよい割合が高い。
- 「食育」の意味も言葉も知っている人は全体よりも健康状態がよい割合が高い。
- 食育に関心がある人ほど、健康状態がよい割合が高い。
- 家族と一緒に朝食をほとんど毎日食べる人や家族と一緒に夕食をほとんど毎日食べる人は全体よりも健康状態がよい割合が高い。一方、家族と一緒に夕食を食べることが「ほとんどない」人では、全体よりも健康状態がよい割合が高い。
- 「農産物直売所を利用している」人や「日頃から環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいる」人は、「実践していることはない」人よりも健康状態がよい割合が高い。
- 郷土料理や伝統料理を「まったく食べない」人は全体よりも健康状態がよい割合が高い。
- 郷土料理や伝統料理などを受け継いでいる人は、受け継いでいない人よりも健康状態がよい割合が高い。
- 食事の際にあいさつをまったくしていない人は、あいさつをしている人よりも健康状態がよい割合が高い。
- 食の安全性に関する知識・情報に基づいて判断や行動をしている人はしていない人よりも健康状態がよい割合が高い。
- 「飲食店等で注文し過ぎない」人は全体よりも健康状態がよい割合が高い。
- ストレスが解消できている人ほど健康状態がよい割合が高い。
- 睡眠で休養が十分とれている人は、あまりとれていない人よりも健康状態がよい割合が高い。
- たばこを以前から吸わない人は、吸っている人よりも健康状態がよい割合が高い。
- お酒を「週3～4日くらい飲む」人は、全体よりも健康状態がよい割合が高い。
- 過去1年間に歯科健診を受けた人の方が受けていない人よりも健康状態がよい割合が高い。

- ふだんゆっくりよく噛んで食べている人ほど健康状態がよい割合が高い。
- アプリを利用して自身の生活習慣や健康の記録を把握している人の方が、そうでない人よりも健康状態がよい割合が高い。
- 地域活動やスポーツ、ボランティア、住んでいる地域や職場等、所属しているさまざまな集団での食事会等の機会に参加している人では、参加していない人よりも健康状態がよい割合が高い。
- 地域のつながりが強い人の方が健康状態がよい割合が高い。
- 保育所・幼稚園・学校や健康アプリから健康に関する情報入手をしている人は全体よりも健康状態がよい割合が高い。

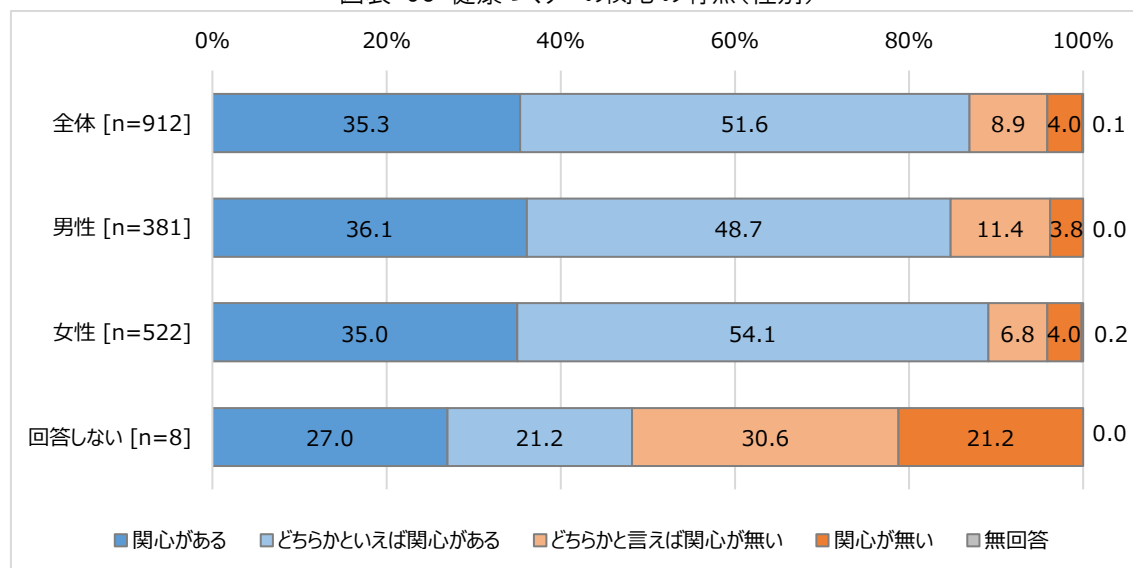
## ⑩ 健康づくりへの関心の有無

図表 57 健康づくりへの関心の有無

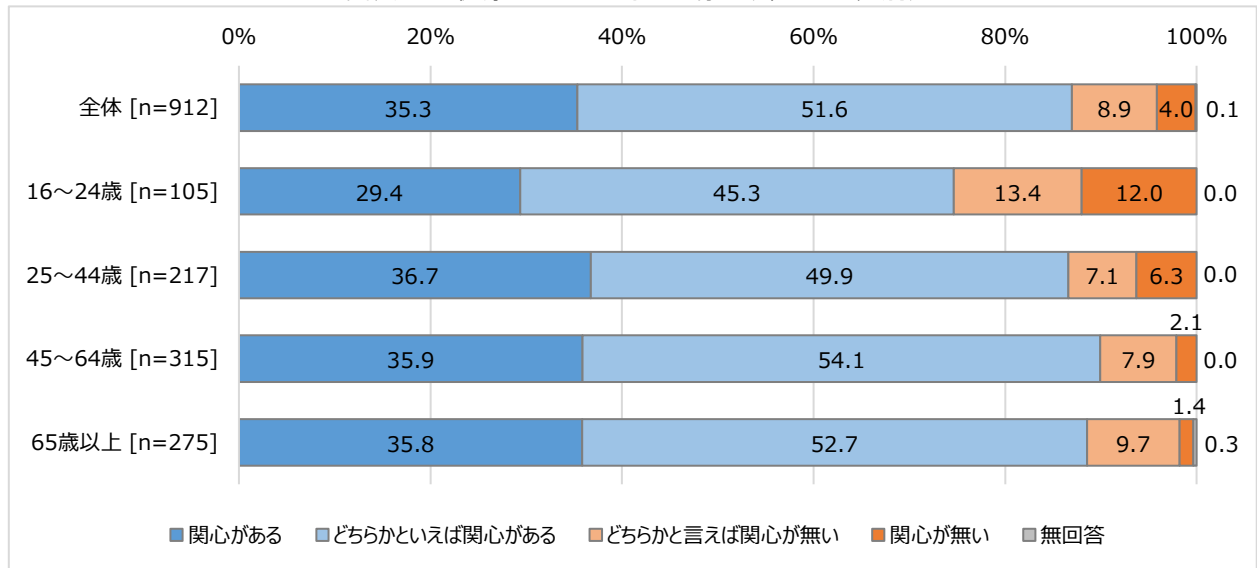


## 《性・年齢別 BMI》

図表 58 健康づくりへの関心の有無(性別)



図表 59 健康づくりへの関心の有無(年代4区分別)

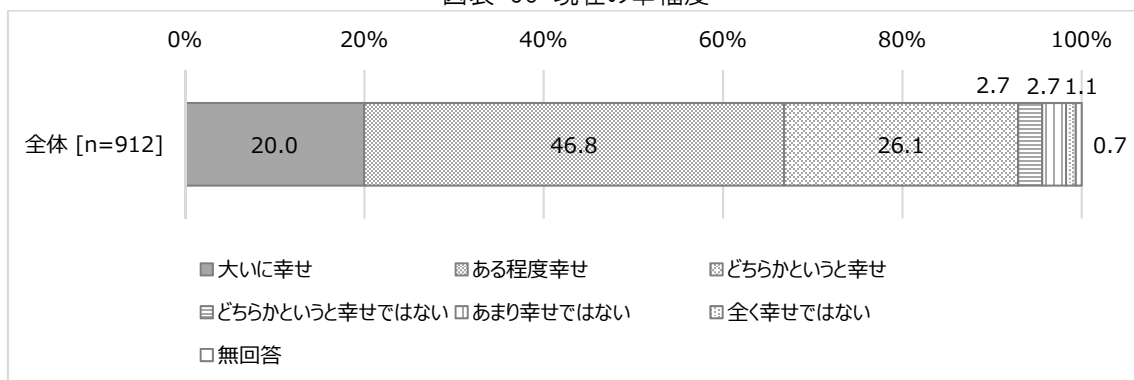


【まとめ・分析】

- 健康づくりへの関心の有無は、「どちらかといえば関心がある」が 51.6%、「関心がある」が 35.3%、「どちらかといえば関心が無い」が 8.9%となっており、合わせて「関心あり」の回答が 86.9%となる。
- 性別では、男性では「関心あり」（「関心がある」「どちらかといえば関心がある」の合計）が 84.8%、女性では 89.1%と、女性の方が高くなっている。
- 健康づくりへの関心を年代別にみると、16～24 歳では全体に比べて「関心がある」（「関心がある」「どちらかといえば関心がある」の合計）の割合が 74.6%と、全体（87.0%）と比べて 10 ポイント以上低い。
  - 若い世代では健康づくりへの関心が低い状況にあり、若いうちから健康管理を行うことができるよう意識醸成を図ることで、年代があがるにつれての健康状態の悪化を抑えられる可能性が高くなると考えられる。

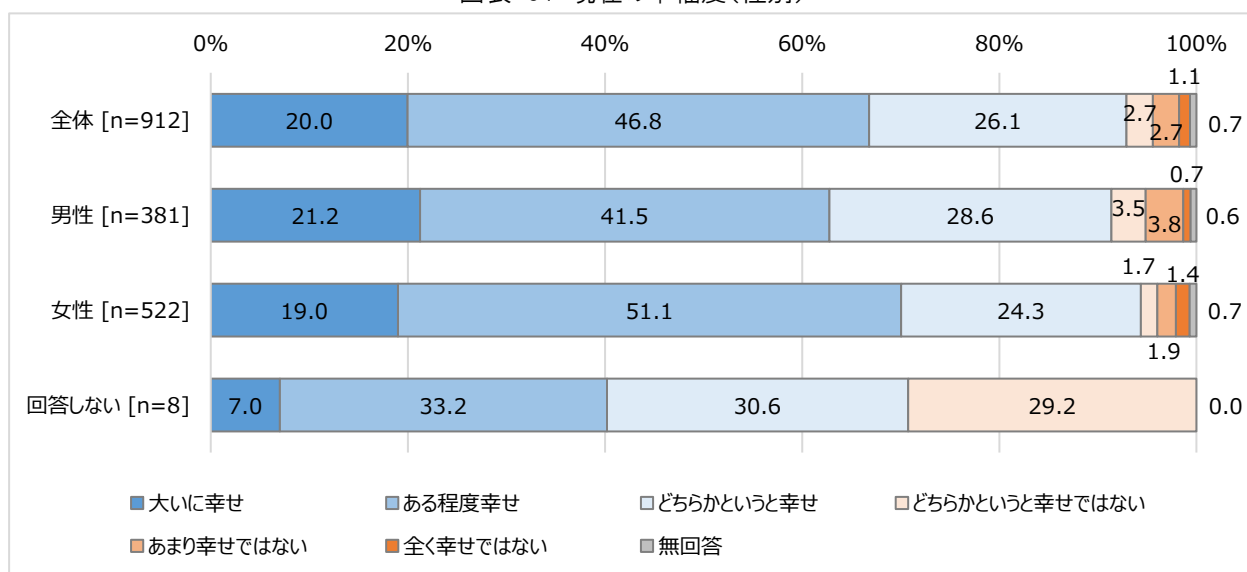
⑪ 現在の幸福度

図表 60 現在の幸福度

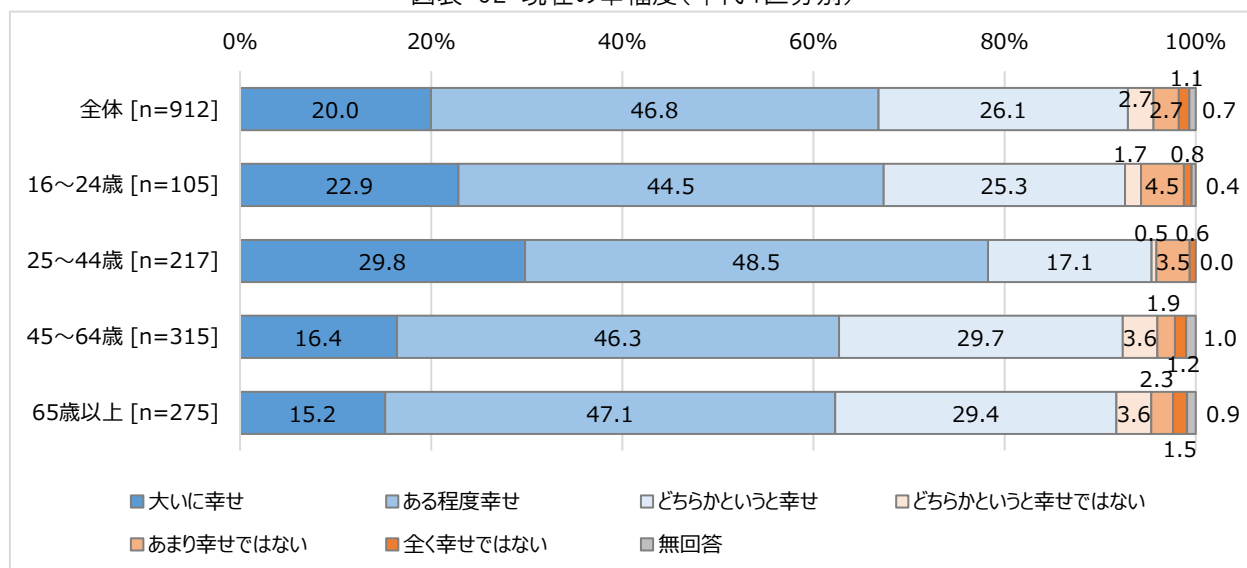


《性・年齢別 幸福度》

図表 61 現在の幸福度(性別)

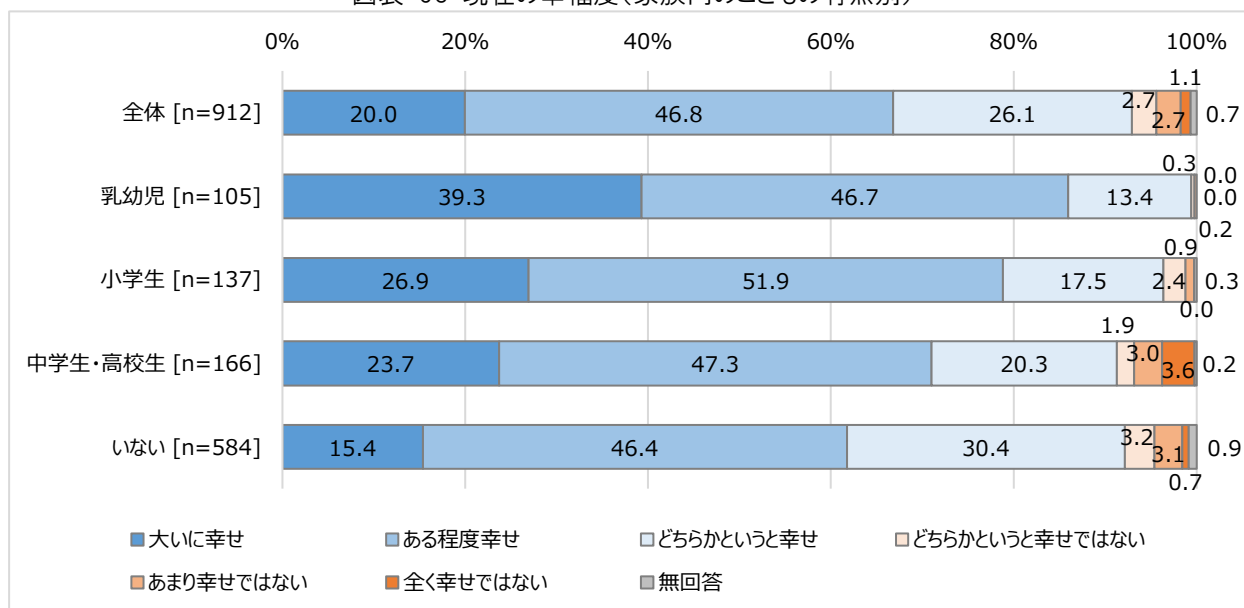


図表 62 現在の幸福度(年代4区分別)

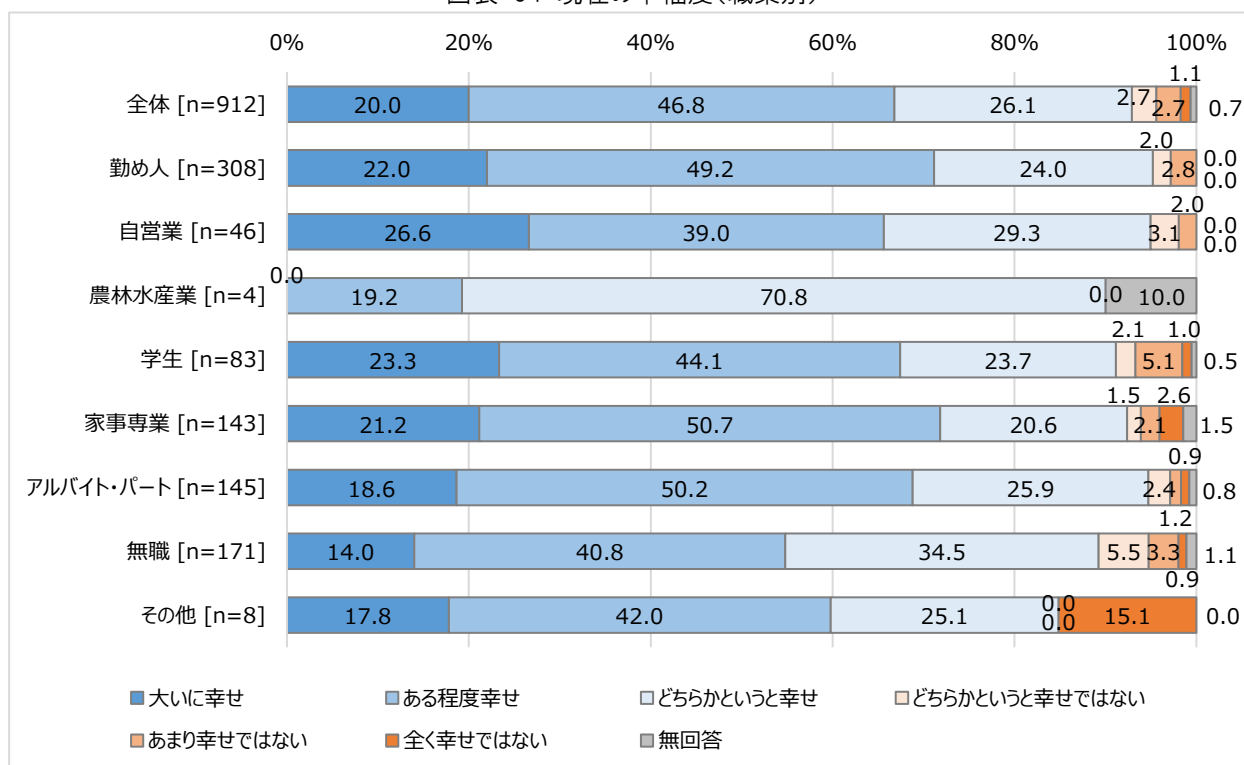


## 《家庭内のこどもの有無・職業別 幸福度》

図表 63 現在の幸福度(家族内のこどもの有無別)

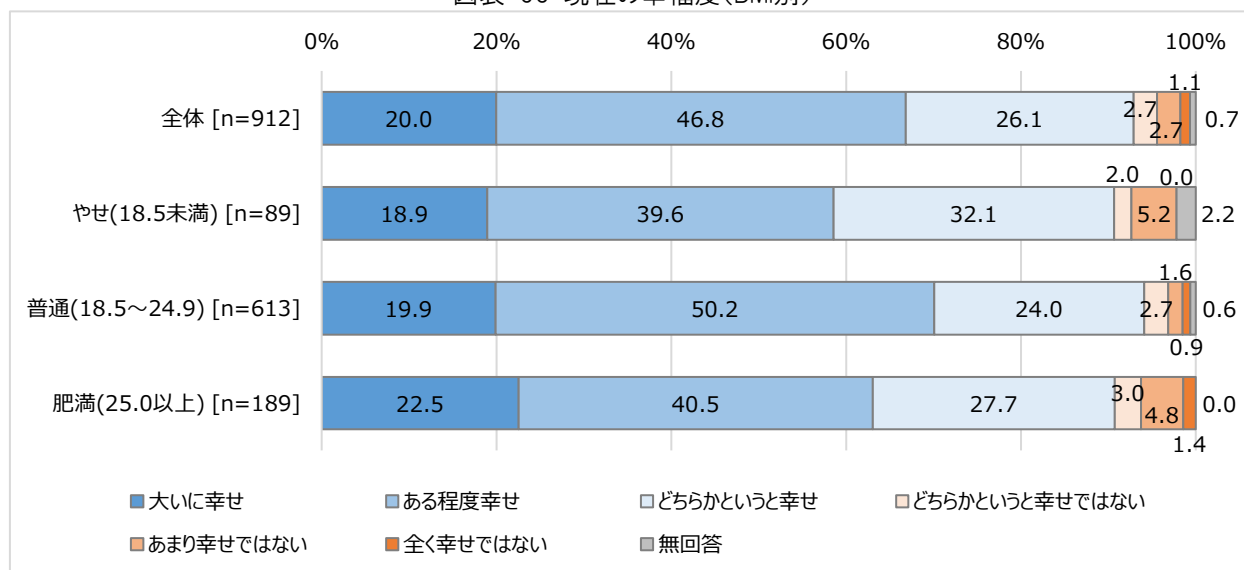


図表 64 現在の幸福度(職業別)



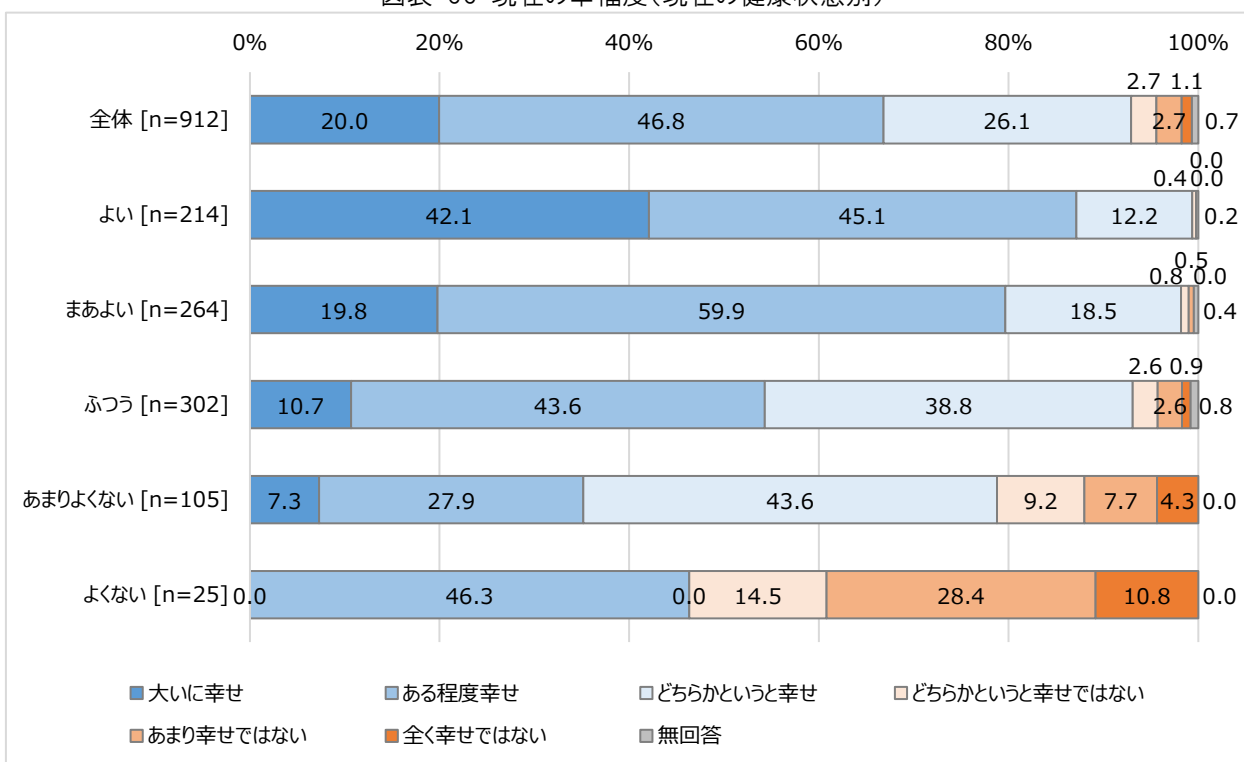
## 《BMI別 幸福度》

図表 65 現在の幸福度(BMI別)



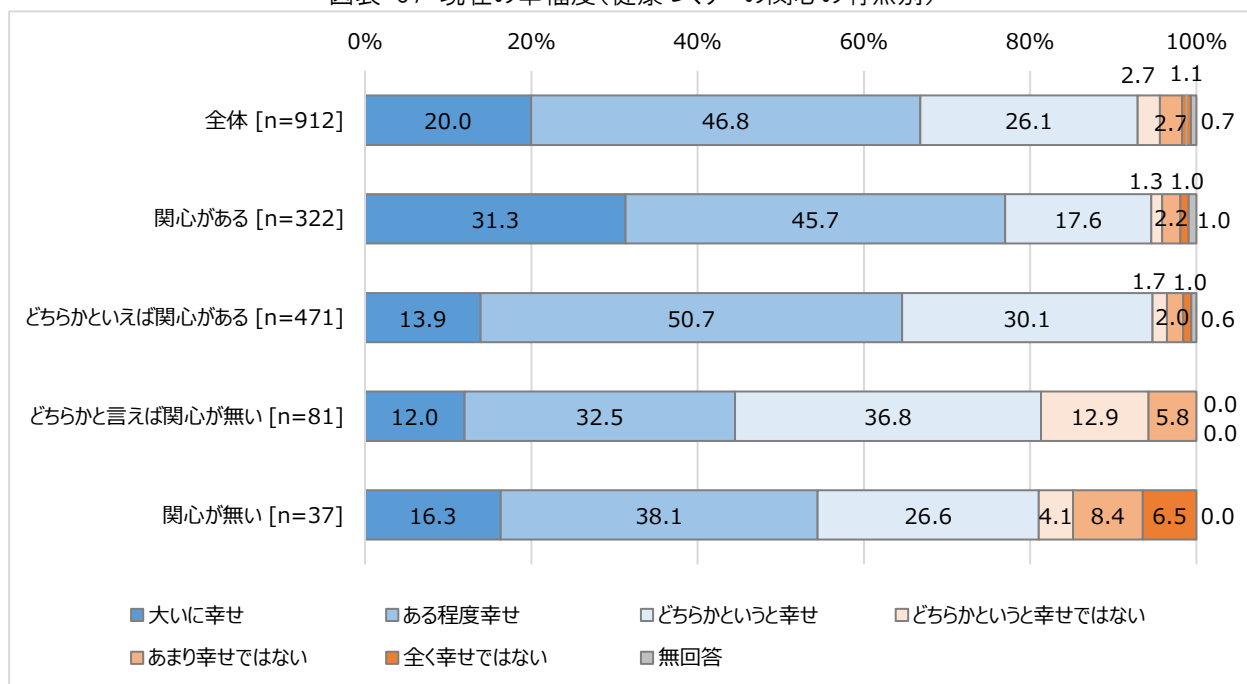
## 《現在の健康状態別 幸福度》

図表 66 現在の幸福度(現在の健康状態別)



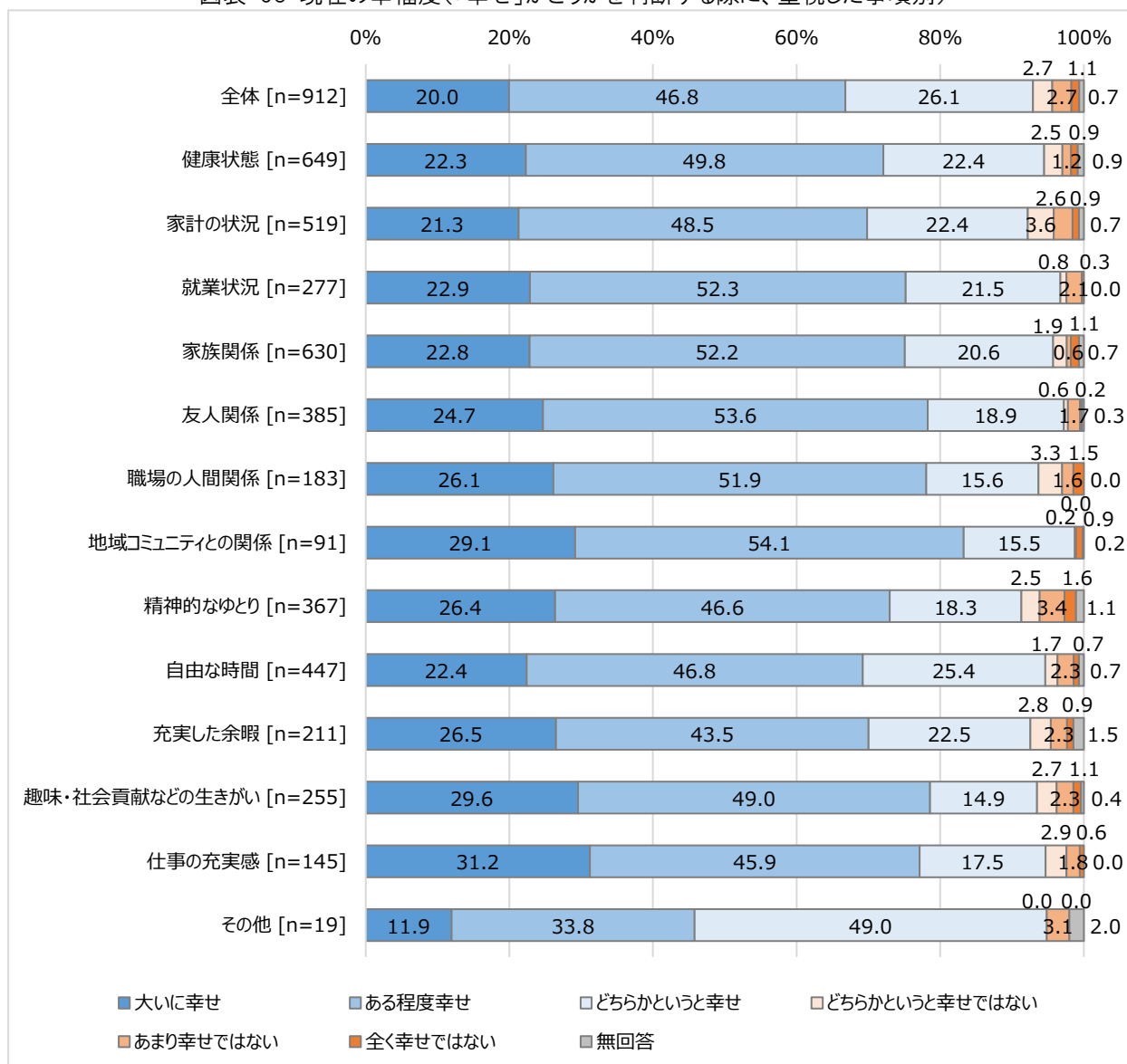
## 《健康づくりへの関心の有無別 幸福度》

図表 67 現在の幸福度(健康づくりへの関心の有無別)



## 《「幸せ」かどうかを判断する際に、重視した事項別 幸福度》

図表 68 現在の幸福度（「幸せ」かどうかを判断する際に、重視した事項別）



### 【まとめ・分析】

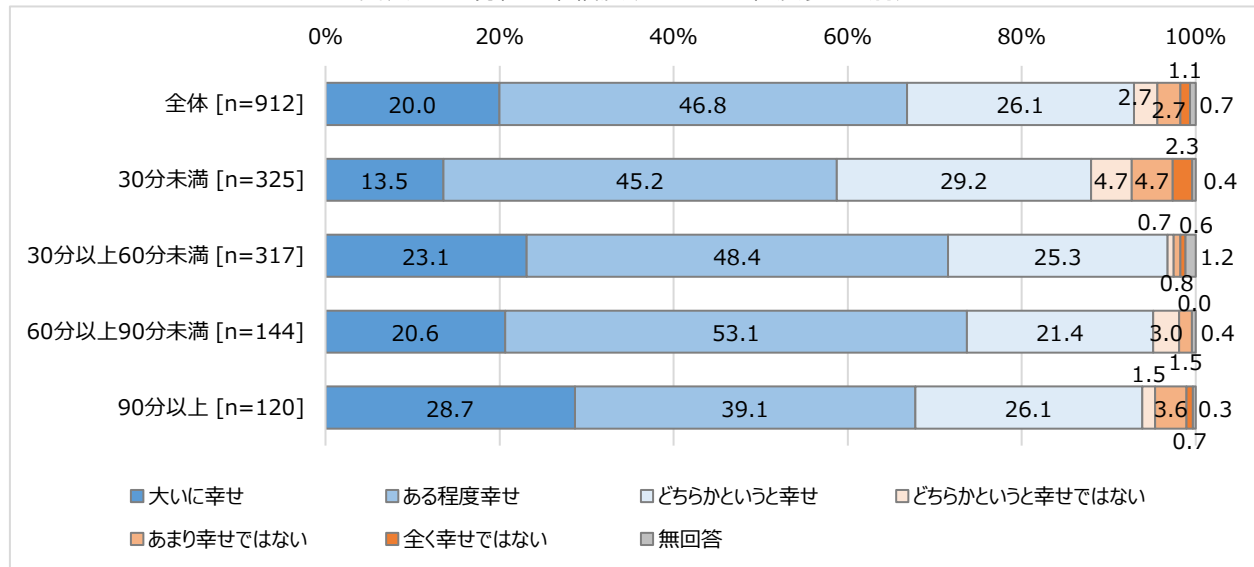
- 現在の幸福度は、「ある程度幸せ」が46.8%、「どちらかという幸せ」が26.1%、「大いに幸せ」が20.0%となっており、合わせて「幸せ」の回答が92.9%であった。「幸せ」（「大いに幸せ」「ある程度幸せ」「どちらかという幸せ」の合計）と回答している人は、男女、各年代いずれも90.0%を超えており、大きな差はみられない。年代4区分別では、全体と比べて大きな差は見られない。
- 家族内のこどもの有無別では、「乳幼児」で「幸せ」（「大いに幸せ」「ある程度幸せ」「どちらかという幸せ」の合計。以下同様）が高くなっている。
- 職業別では、全体と比べて大きな差は見られない。「無職」は「勤め人」よりも「幸せ」が低くなっている。
- BMI別では、全体と比べて大きな差は見られない。
- 現在の健康状態別では、全体と比べて「幸せ」が「よい」「まあよい」で高くなっている。
- 健康づくりへの関心の有無別では、「関心がある」「どちらかといえば関心がある」で「幸せ」が「ど

ちらかといえば関心が無い」よりも高くなっている。

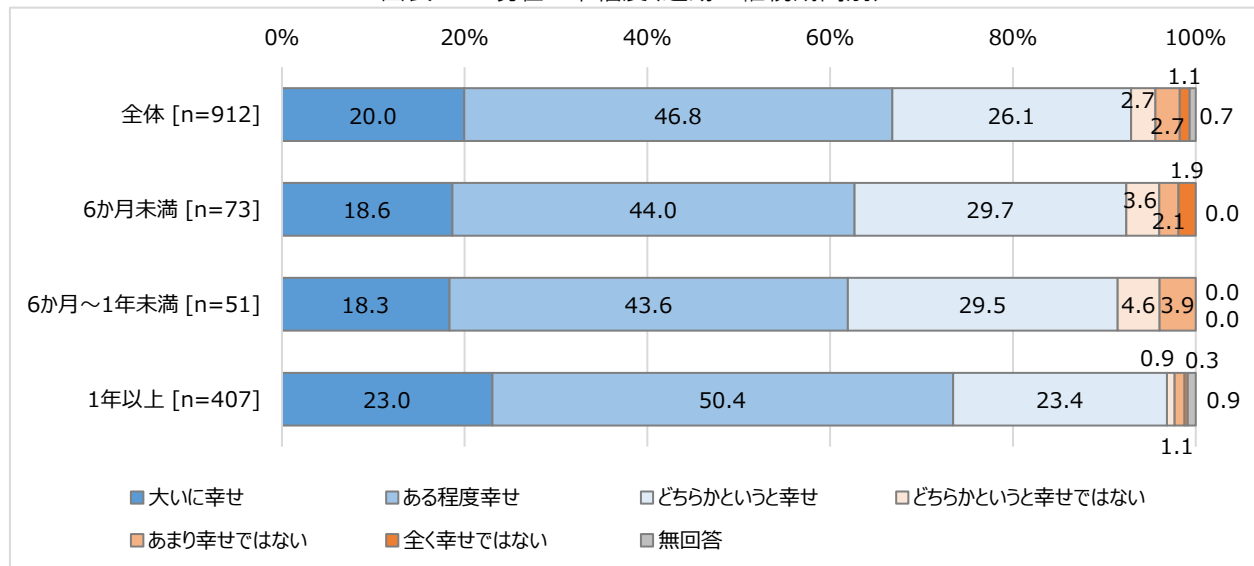
- 「幸せ」かどうかを判断する際に、重視した事項別では、全体と比べて「地域コミュニティとの関係」で「幸せ」が高くなっている。

## 《運動習慣と幸福度》

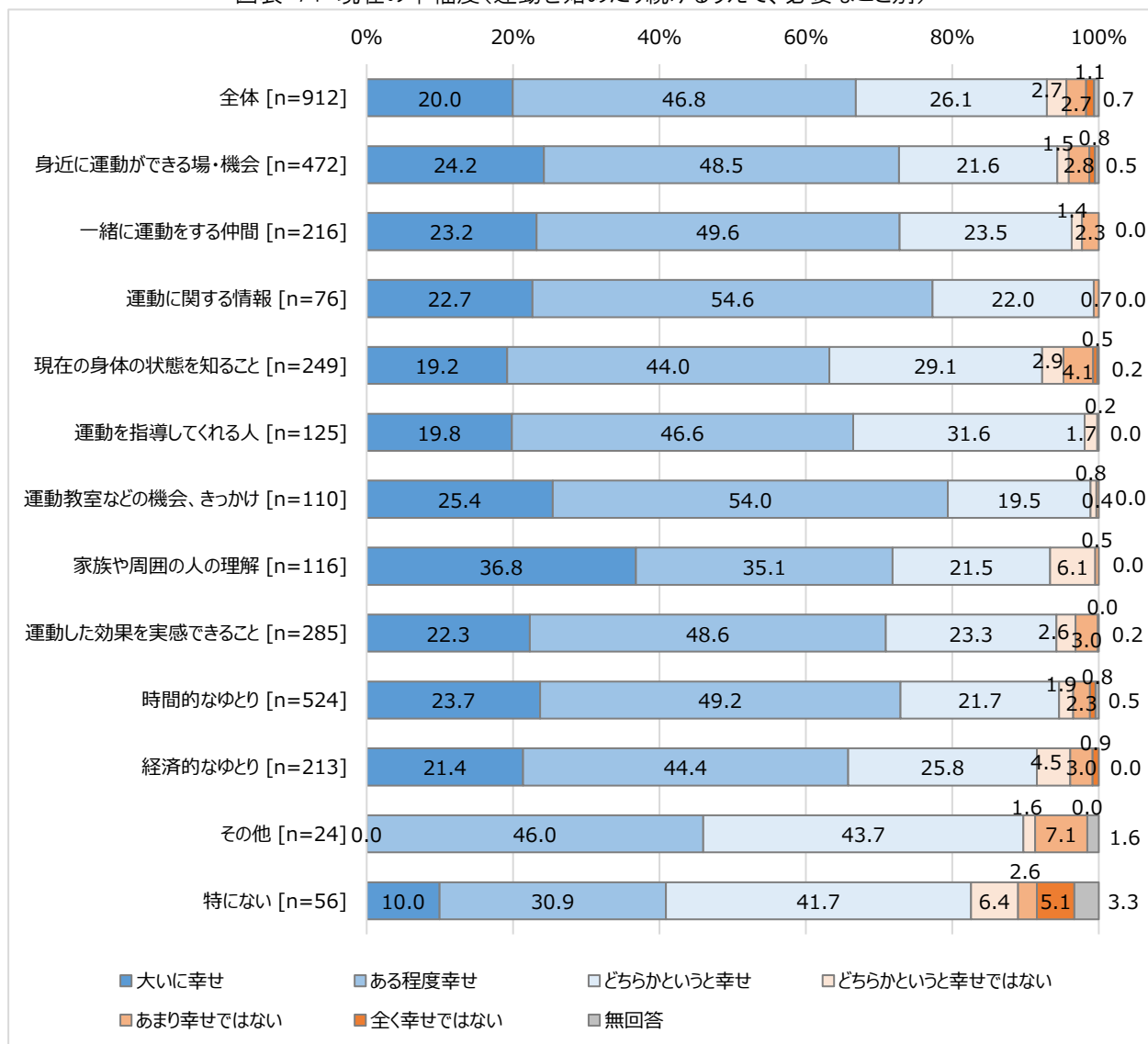
図表 69 現在の幸福度(1日にどの程度歩くか別)



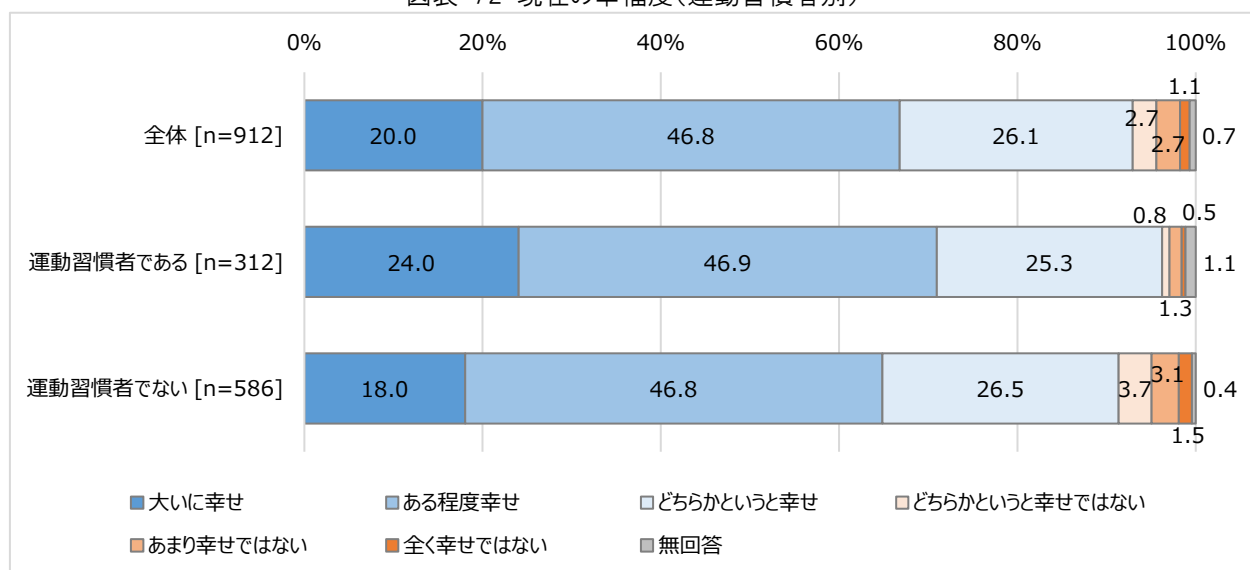
図表 70 現在の幸福度(運動の継続期間別)



図表 71 現在の幸福度(運動を始めたり続けるうえで、必要なこと別)



図表 72 現在の幸福度(運動習慣者別)

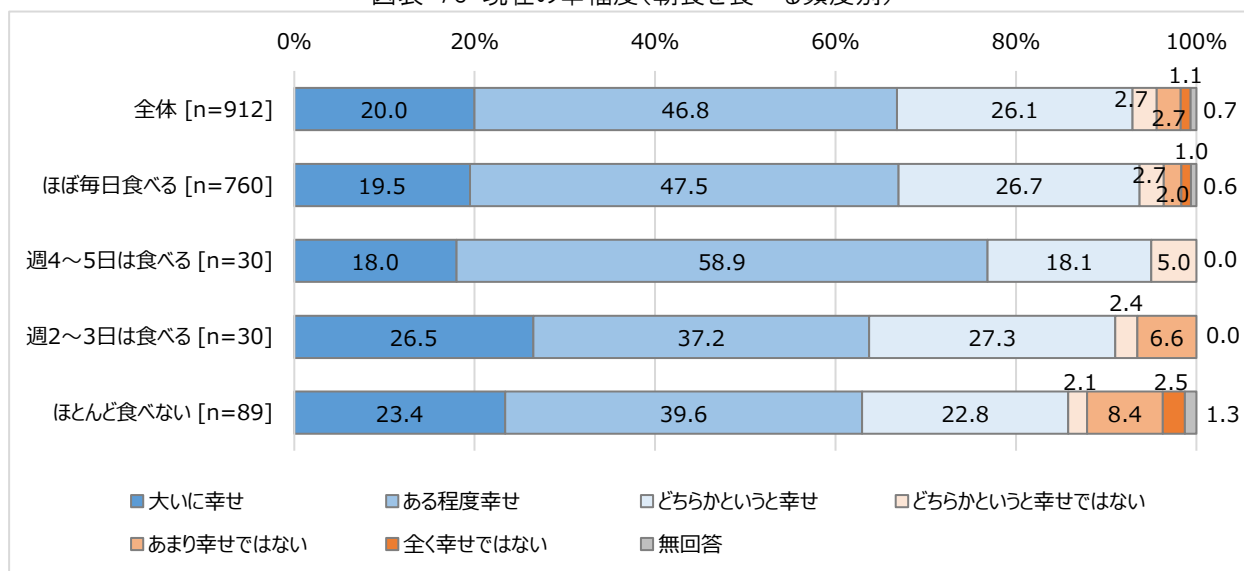


### 【まとめ・分析】

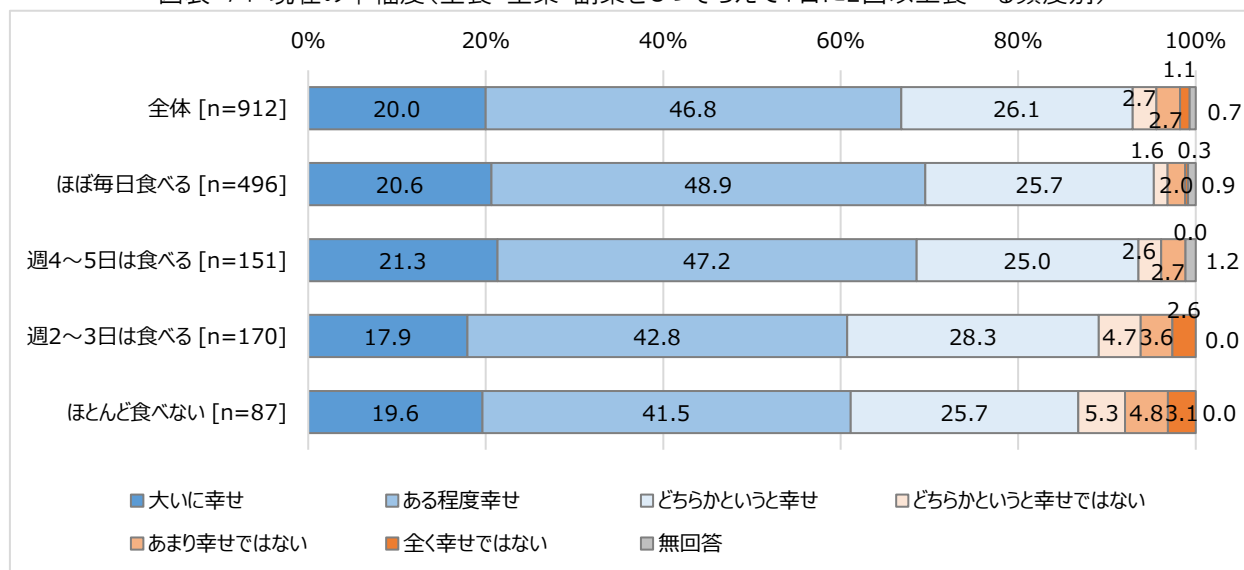
- 1日にどの程度歩くか別では、全体と比べて「30分未満」で「幸せではない」（「どちらかという幸せではない」「あまり幸せではない」「全く幸せではない」の合計。以下同様）が高くなっている。
- 運動の継続期間別では、全体と比べて「1年以上」で「幸せ」が高くなっている。
- 運動を始めたり続けるうえで、必要なこと別では、全体と比べて「運動に関する情報」「運動を指導してくれる人」「運動教室などの機会、きっかけ」で「幸せ」が高くなっている。
- 「幸せ」と回答した人は、運動習慣者でもそうでない人でも90.0%を超えているが、「幸せではない」（「どちらかという幸せではない」「あまり幸せではない」「全く幸せではない」の合計）人は、運動習慣者（2.6%）よりも運動習慣者でない人（8.2%）の方が高くなっている。

### 《栄養・食生活と幸福度》

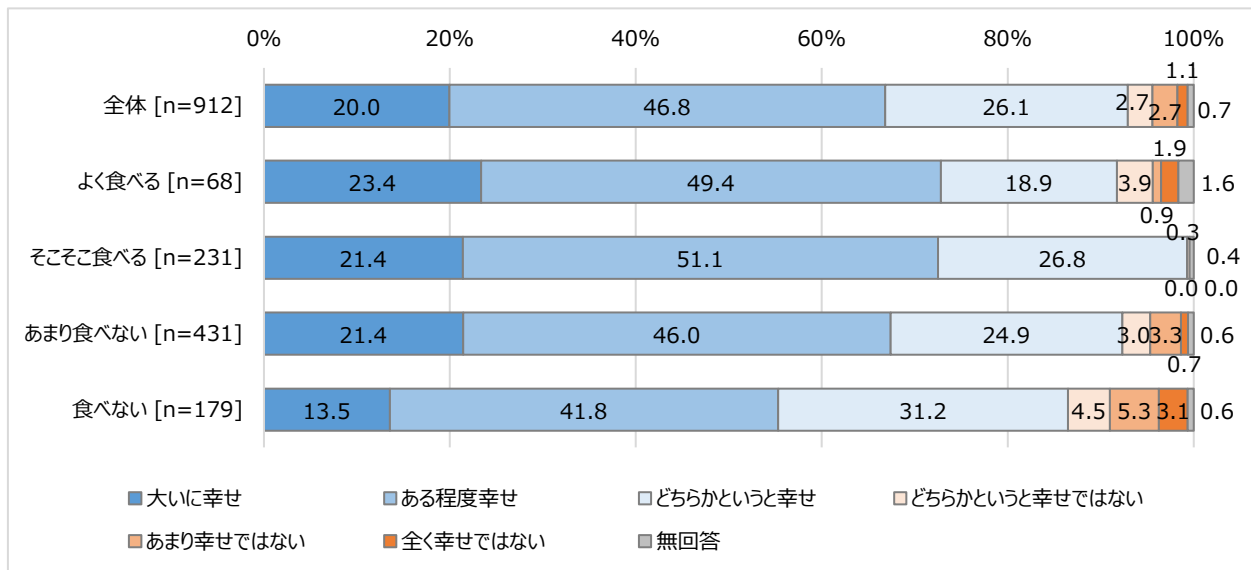
図表 73 現在の幸福度(朝食を食べる頻度別)



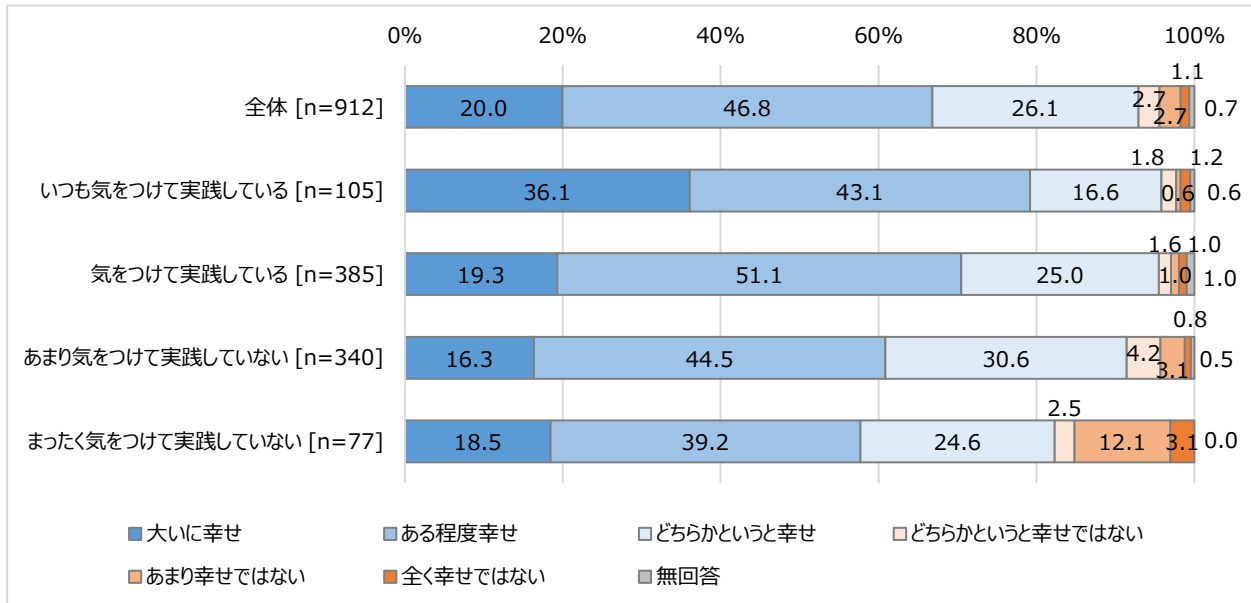
図表 74 現在の幸福度(主食・主菜・副菜を3つそろえて1日に2回以上食べる頻度別)



図表 75 現在の幸福度（1日に食べる果物の量別）



図表 76 現在の幸福度（生活習慣病予防・改善のための食生活の実践別）

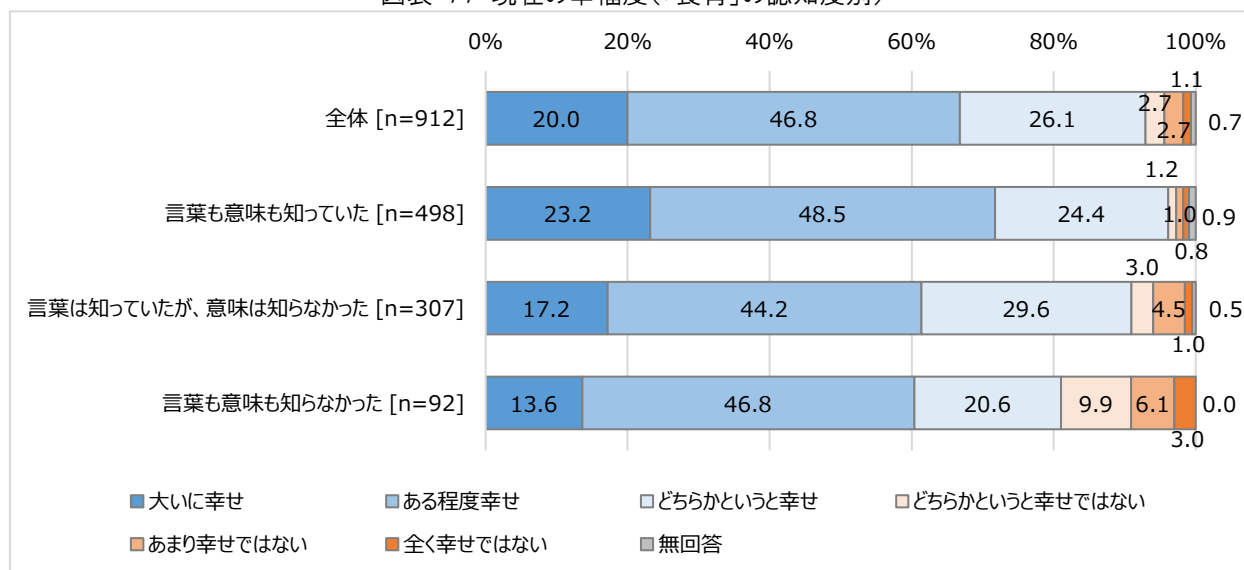


#### 【まとめ・分析】

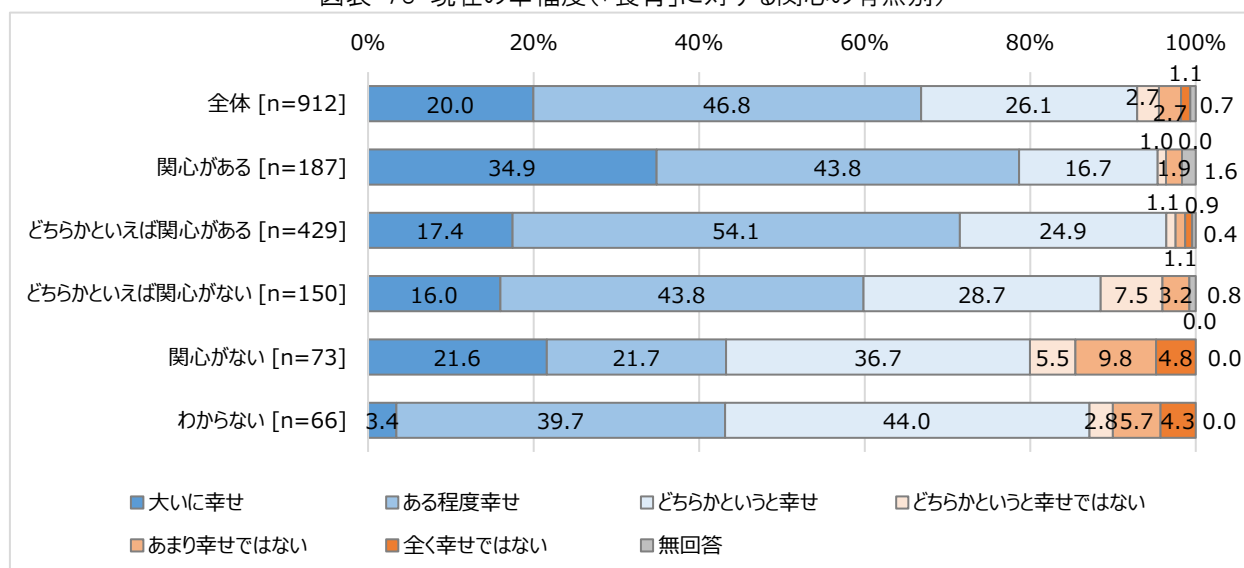
- 朝食を食べる頻度別では、全体と比べて「ほとんど食べない」で、「幸せではない」が高くなっている。
- 主食・主菜・副菜を3つそろえて1日に2回以上食べる頻度別では、全体と比べて「ほとんど食べない」で「幸せではない」が高くなっている。
- 1日に食べる果物の量別では、全体と比べて「そこそこ食べる」で「幸せ」が高くなっている。また、「食べない」で「幸せではない」が高くなっている。
- 生活習慣病予防・改善のための食生活の実践別では、全体と比べて「まったく気をつけて実践していない」で「幸せ」が低くなっている。

## 《食育と幸福度》

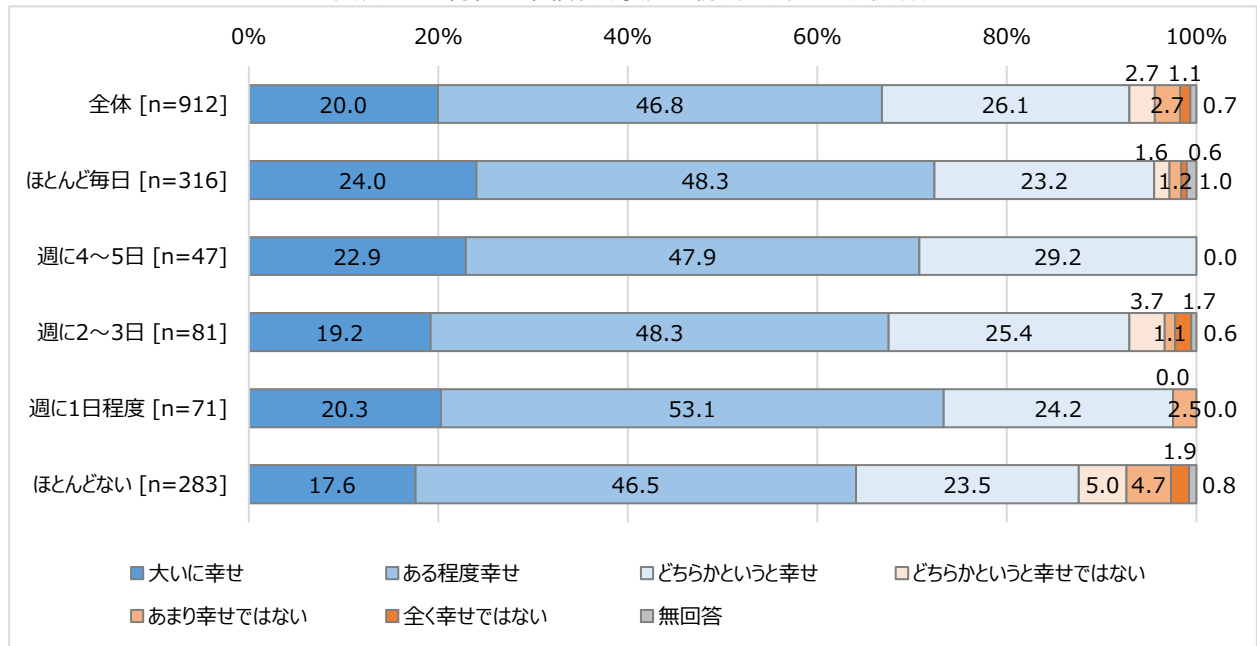
図表 77 現在の幸福度(「食育」の認知度別)



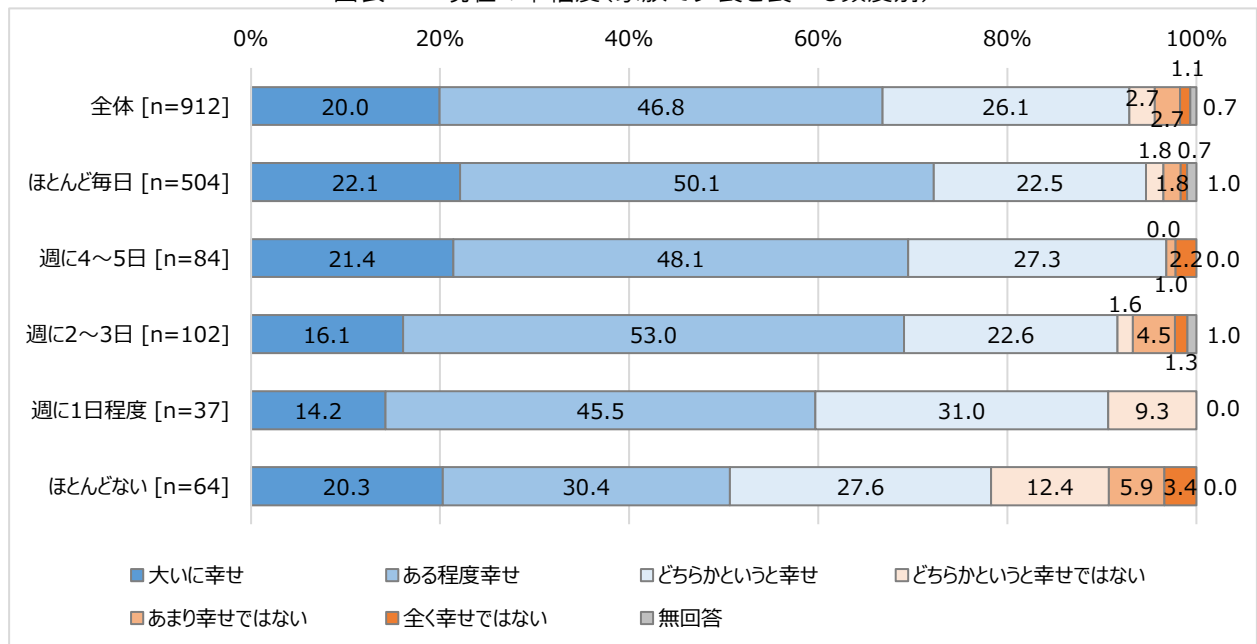
図表 78 現在の幸福度(「食育」に対する関心の有無別)



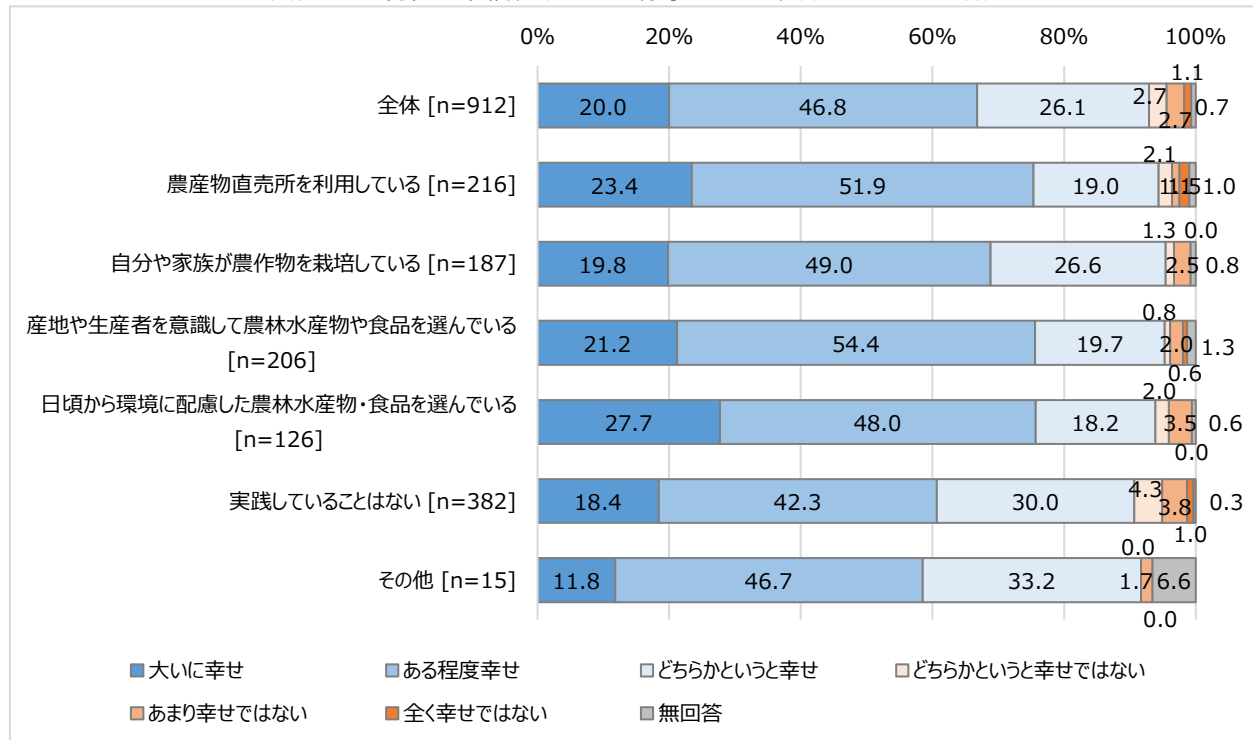
図表 79 現在の幸福度(家族で朝食を食べる頻度別)



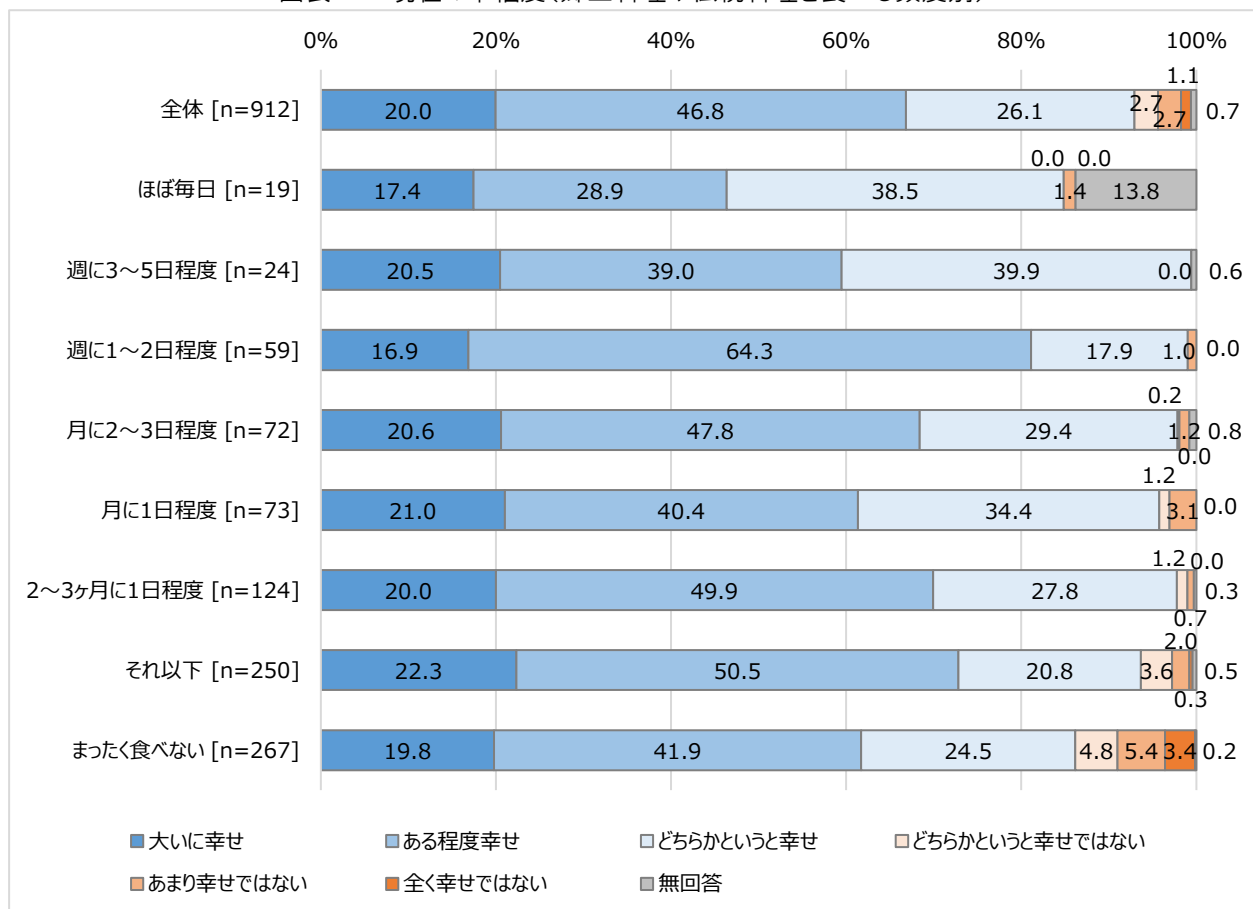
図表 80 現在の幸福度(家族で夕食を食べる頻度別)



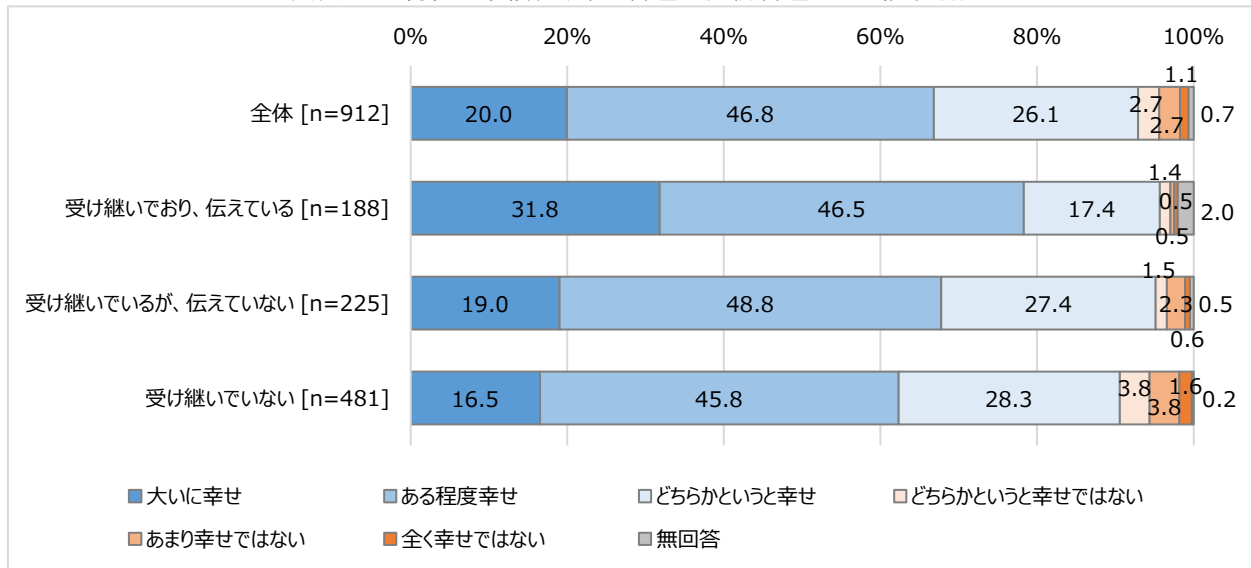
図表 81 現在の幸福度(地産地消等について実践していること別)



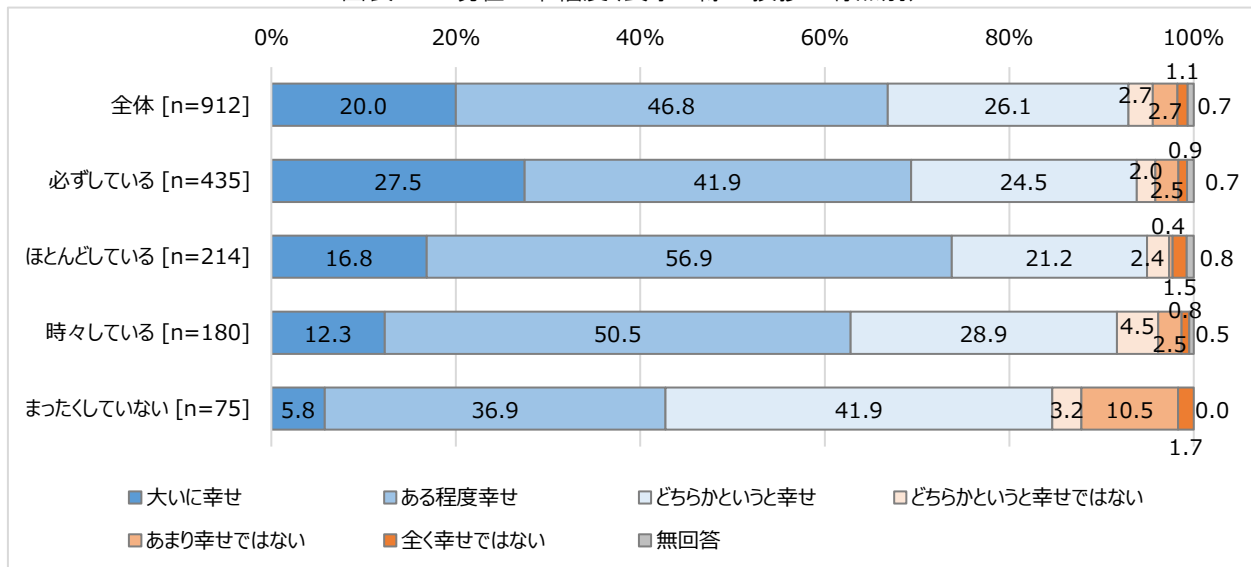
図表 82 現在の幸福度(郷土料理や伝統料理を食べる頻度別)



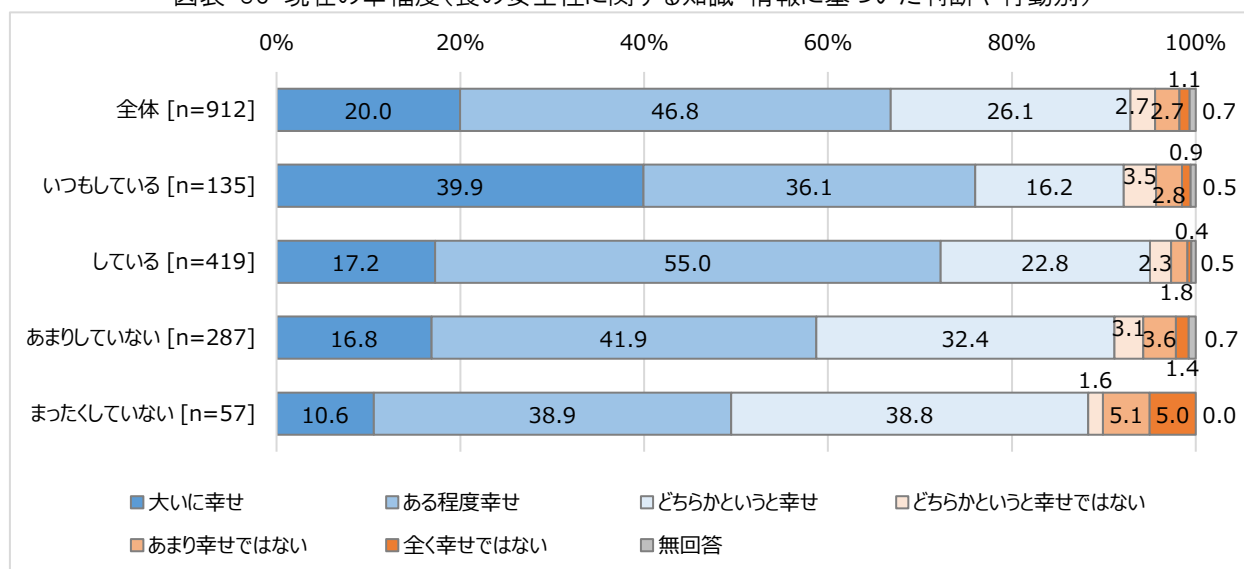
図表 83 現在の幸福度(郷土料理や伝統料理などの継承別)



図表 84 現在の幸福度(食事の際の挨拶の有無別)



図表 85 現在の幸福度(食の安全性に関する知識・情報に基づいた判断や行動別)

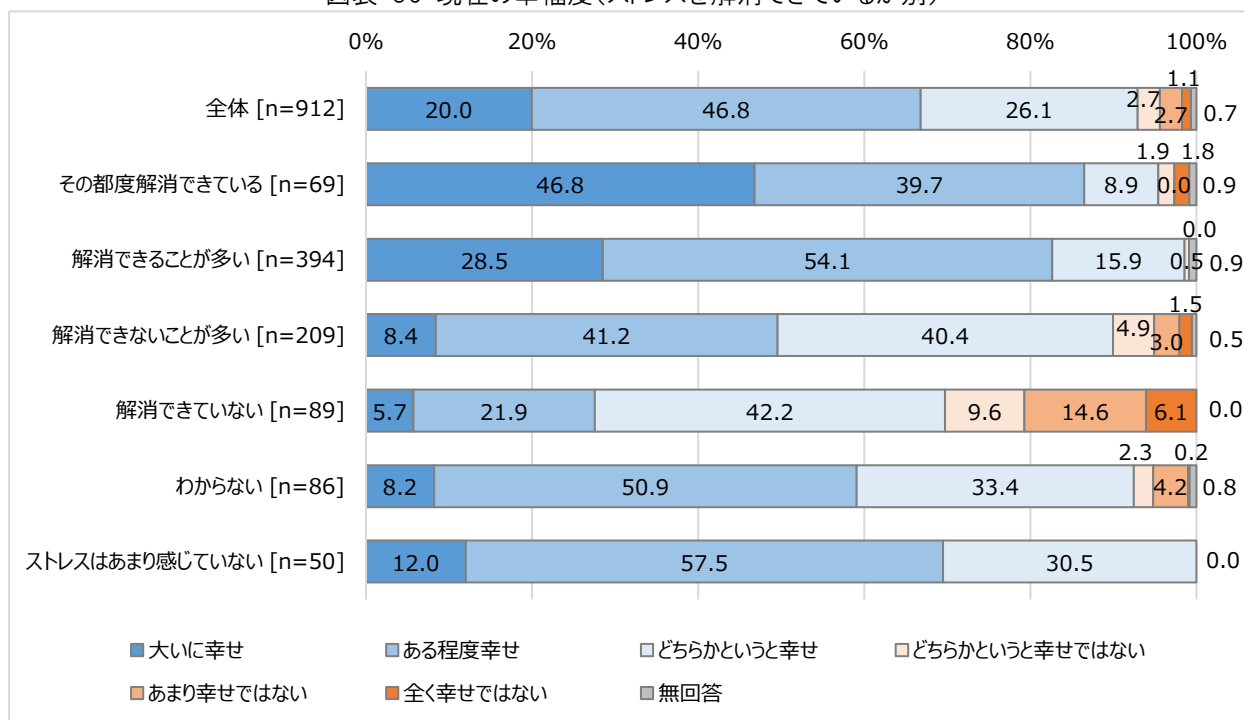


#### 【まとめ・分析】

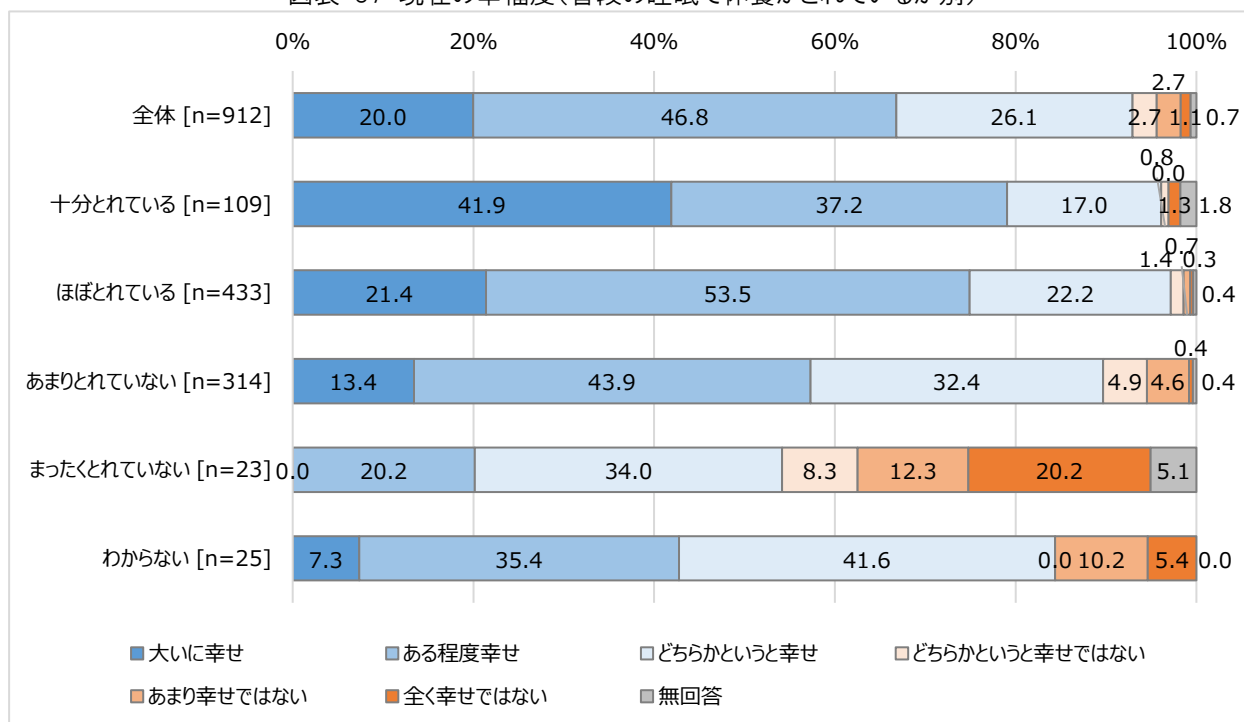
- 「食育」の認知度別では、全体と比べて「言葉も意味も知らなかった」で「幸せ」が低くなっている。
- 「食育」に対する関心の有無別では、全体と比べて「関心がない」「わからない」で「幸せではない」が高くなっている。
- 家族で朝食を食べる頻度別では、全体と比べて「週に4～5」で「幸せ」が高くなっている。
- 家族で夕食を食べる頻度別では、全体と比べて「ほとんどない」で「幸せではない」が高くなっている。
- 地産地消等について実践していること別では、「自分や家族が農作物を栽培している」「産地や生産者を意識して農林水産物や食品を選んでいる」で「幸せ」が「実践していることはない」よりも高くなっている。
- 郷土料理や伝統料理を食べる頻度別では、全体と比べて「まったく食べない」で「幸せではない」が高くなっている。
- 郷土料理や伝統料理などの継承別では、「受け継いでいない」で「受け継いでおり、伝えている」よりも「幸せではない」が高い。
- 食事の際の挨拶の有無別では、全体と比べて「まったくしていない」で「幸せではない」が高くなっている。
- 食の安全性に関する知識・情報に基づいて判断や行動別では、全体と比べて「まったくしていない」で「幸せではない」が高くなっている。

## 《こころの健康と幸福度》

図表 86 現在の幸福度(ストレスを解消できているか別)



図表 87 現在の幸福度(普段の睡眠で休養がとれているか別)



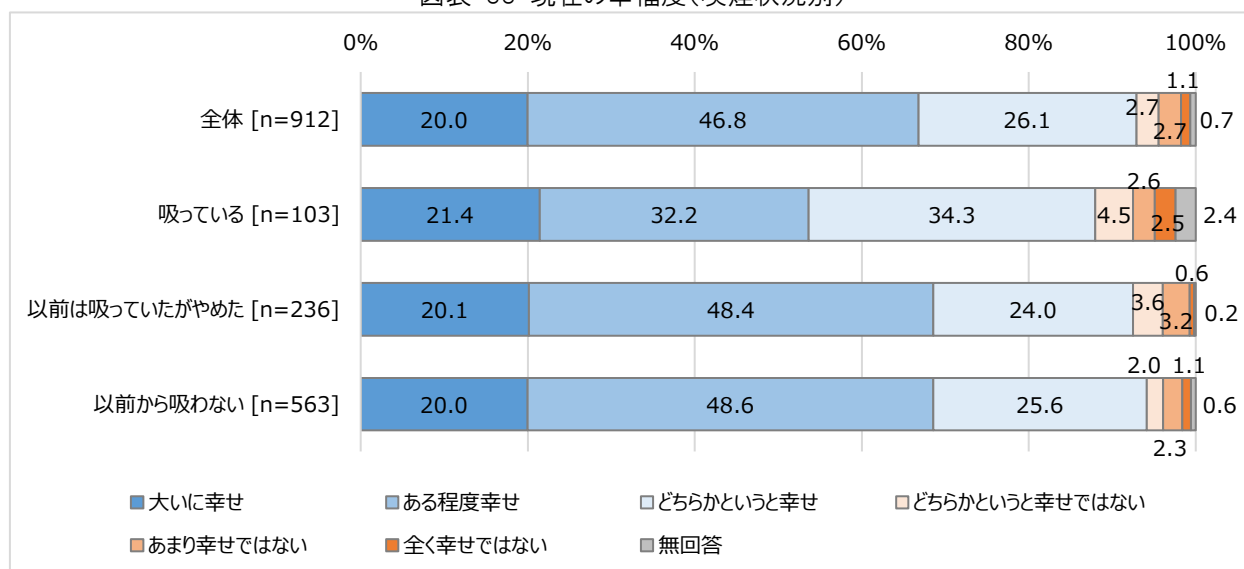
### 【まとめ・分析】

- ストレスを解消できているか別では、全体と比べて「解消できていない」で「幸せではない」が高くなっている。
- 睡眠で休養がとれているかについて、「十分とれている」人では、幸福度が「大いに幸せ」である人が41.9%なのに対し、「あまりとれていない」人では13.4%と低い。

- 良い睡眠がストレス解消状況、幸福度にも関連しており、質・量ともに充実した睡眠をとれる市民が増えるよう取組が必要となっている。

## 《たばこと幸福度》

図表 88 現在の幸福度(喫煙状況別)

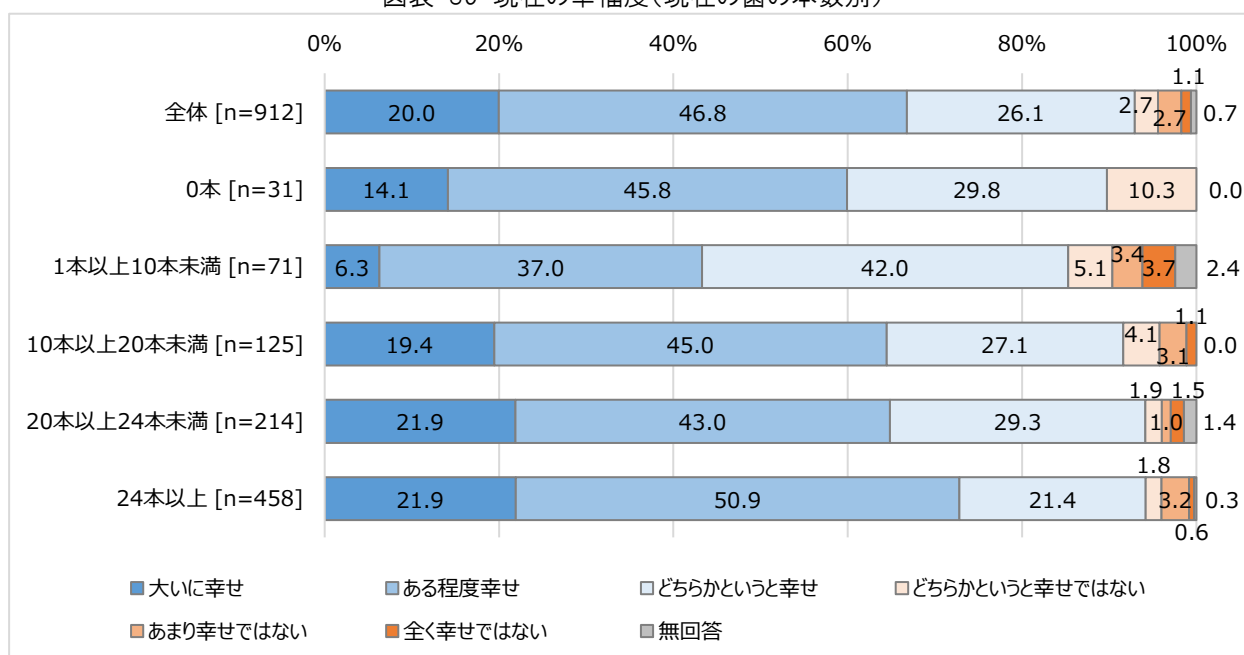


## 【まとめ・分析】

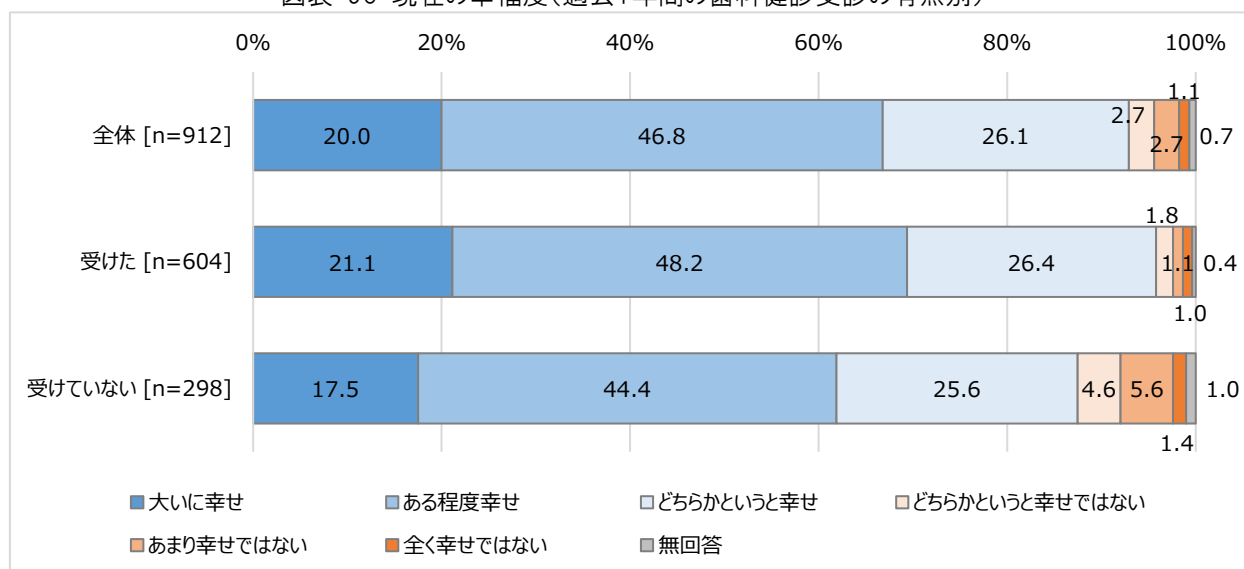
- 喫煙状況別では、「以前から吸わない」で「吸っている」よりも「幸せ」が高くなっている。

## 《歯と口腔の健康と幸福度》

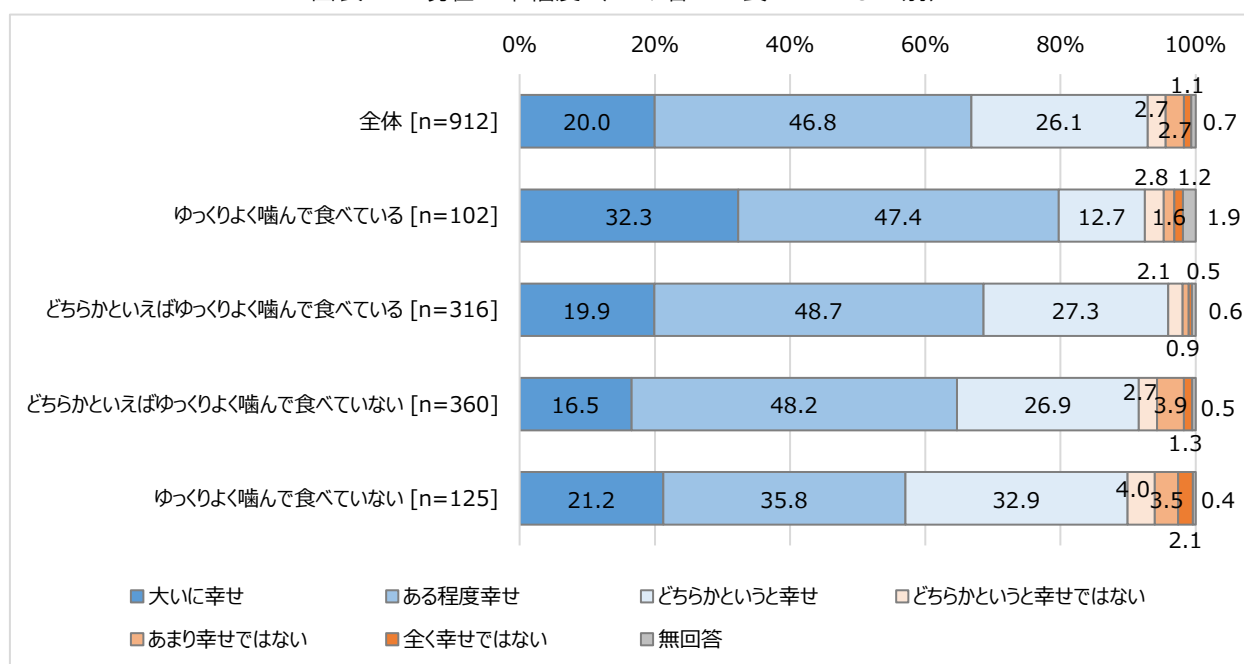
図表 89 現在の幸福度(現在の歯の本数別)



図表 90 現在の幸福度(過去1年間の歯科健診受診の有無別)



図表 91 現在の幸福度(よく噛んで食べているか別)

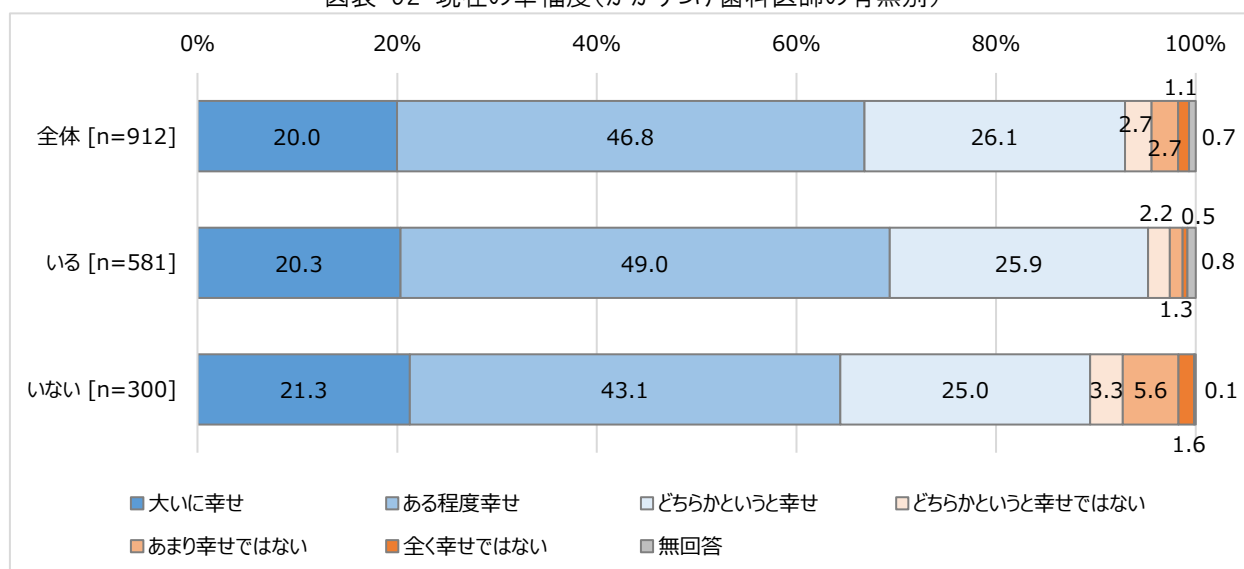


#### 【まとめ・分析】

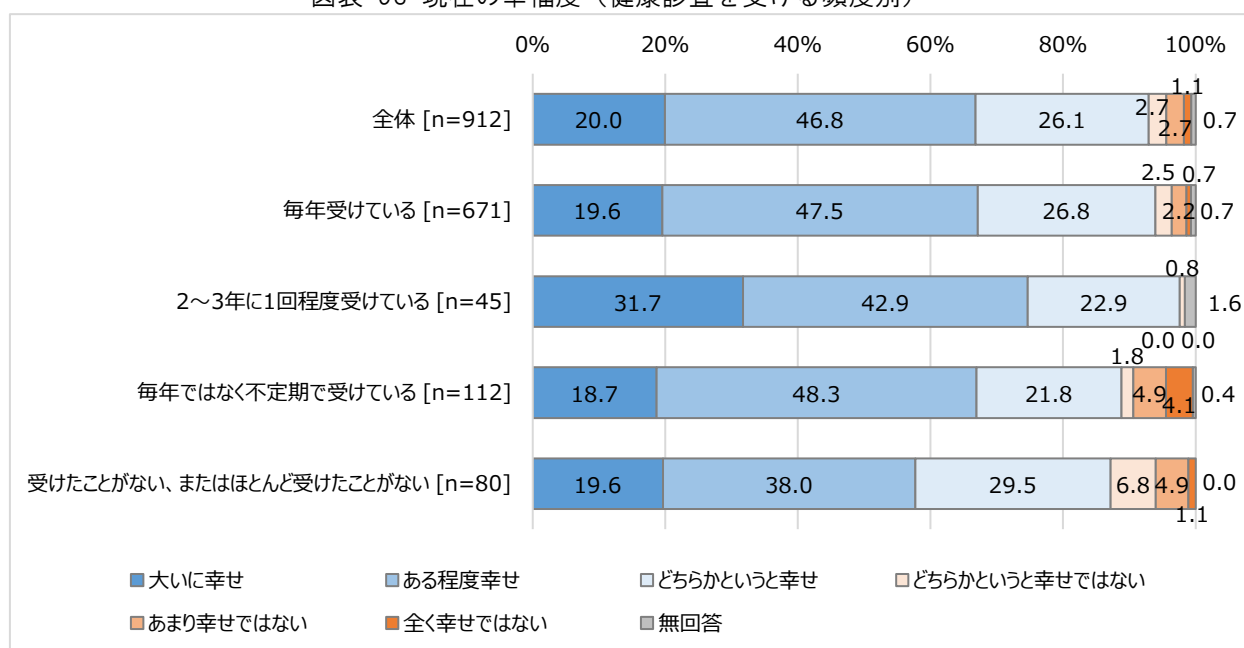
- 現在の歯の本数別では、「20本以上24本未満」「24本以上」で「1本以上10本未満」よりも「幸せ」が高くなっている。
- 過去1年間の歯科健診受診の有無別では、「受けた」で「受けていない」よりも「幸せ」が高くなっている。
- よく噛んで食べているか別では「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている」で「ゆっくりよく噛んで食べていない」よりも、「幸せ」が高くなっている。

## 《健康管理と幸福度》

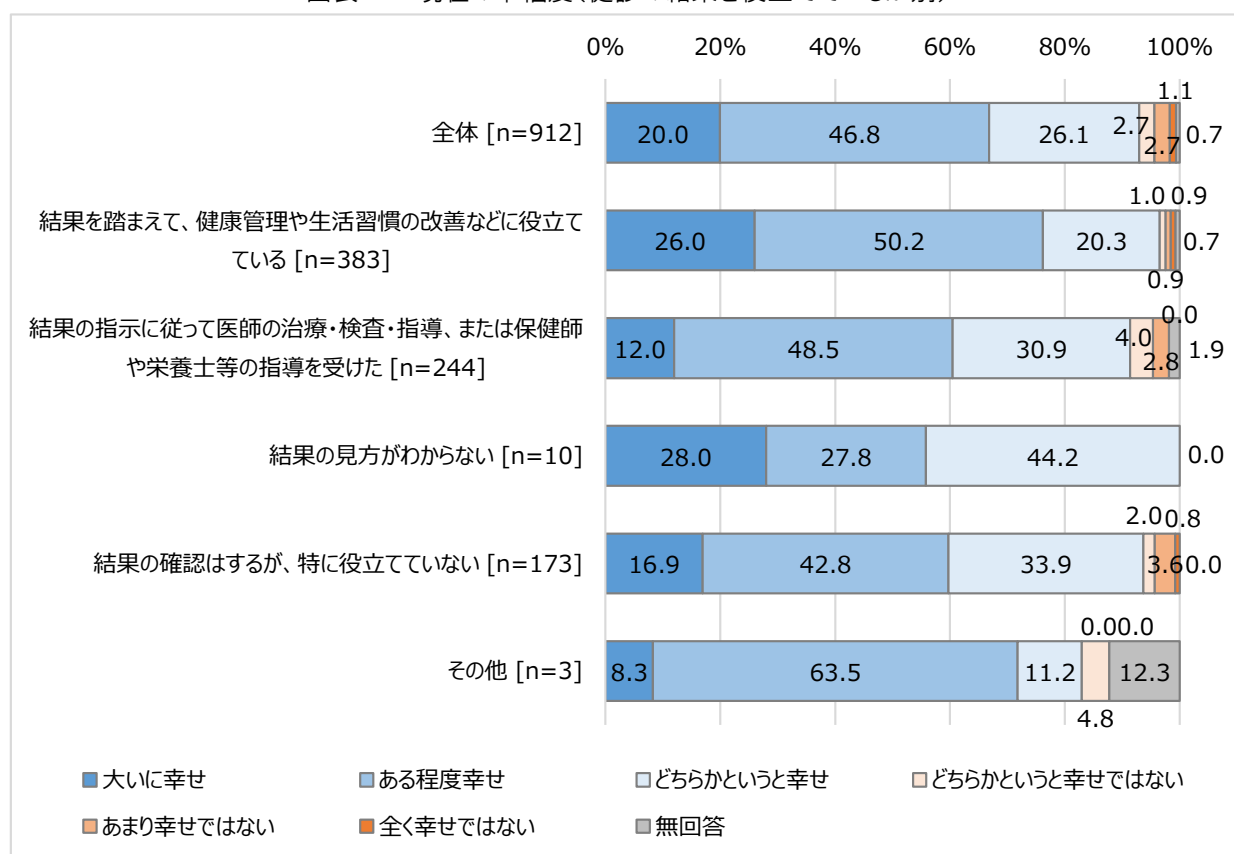
図表 92 現在の幸福度(かかりつけ歯科医師の有無別)



図表 93 現在の幸福度(健康診査を受ける頻度別)



図表 94 現在の幸福度(健診の結果を役立てているか別)

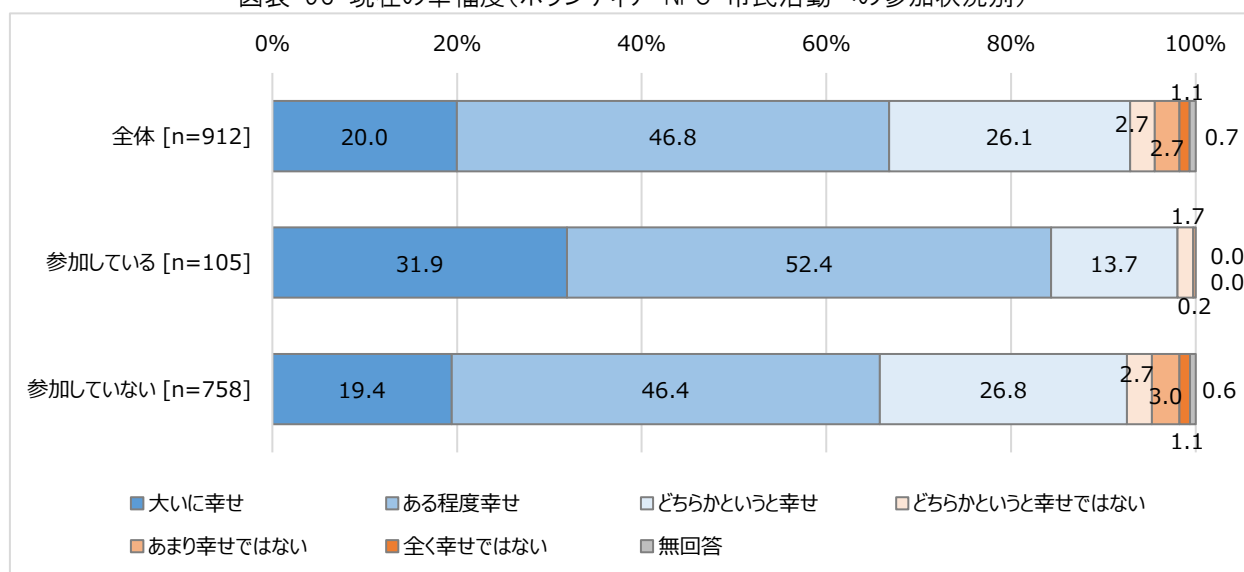


【まとめ・分析】

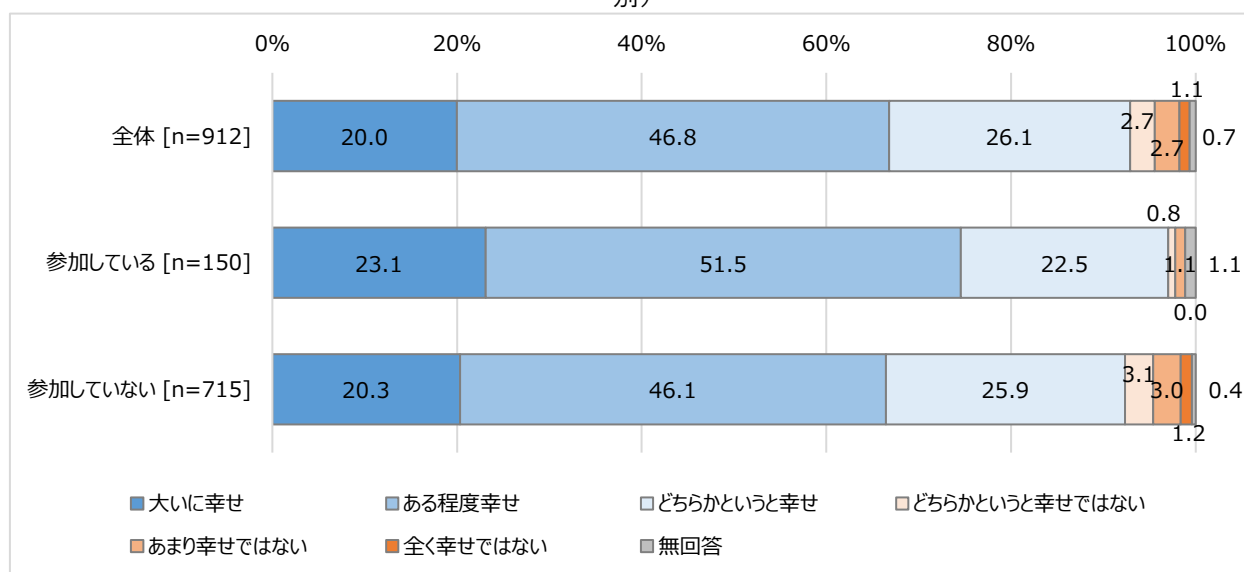
- かかりつけ歯科医師の有無別では、「いる」で「いない」よりも「幸せ」が高くなっている。
- 健康診査を受ける頻度別では、全体と比べて「受けたことがない、またはほとんど受けたことがない」で「幸せではない」が高くなっている。
- 健診の結果を役立てているか別では、全体と比べて大きな差は見られない。

## 《地域や社会との関わりと幸福度》

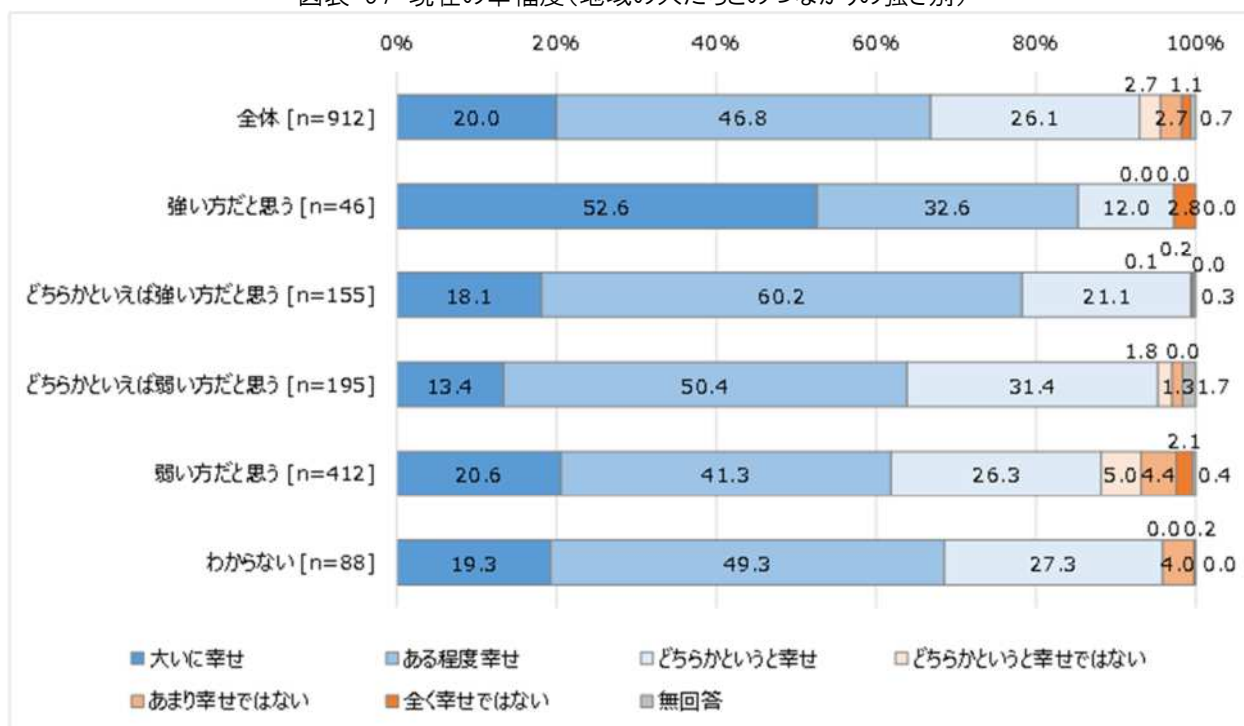
図表 95 現在の幸福度(ボランティア・NPO・市民活動への参加状況別)



図表 96 現在の幸福度(住んでいる地域や職場等、所属しているさまざまな集団での食事会等の機会への参加状況別)



図表 97 現在の幸福度（地域の人たちとのつながりの強さ別）



#### 【まとめ・分析】

- ボランティア・NPO・市民活動への参加状況別では、「参加している」で「参加していない」よりも幸福度が高い。
- 住んでいる地域や職場等、所属しているさまざまな集団での食事会等の機会への参加状況別では、「参加している」で「参加していない」よりも幸福度が高い。
- 地域の人たちとのつながりの強さ別では、全体と比べて「強い方だと思う」「どちらかといえば強い方だと思う」で「幸せ」が高くなっている。

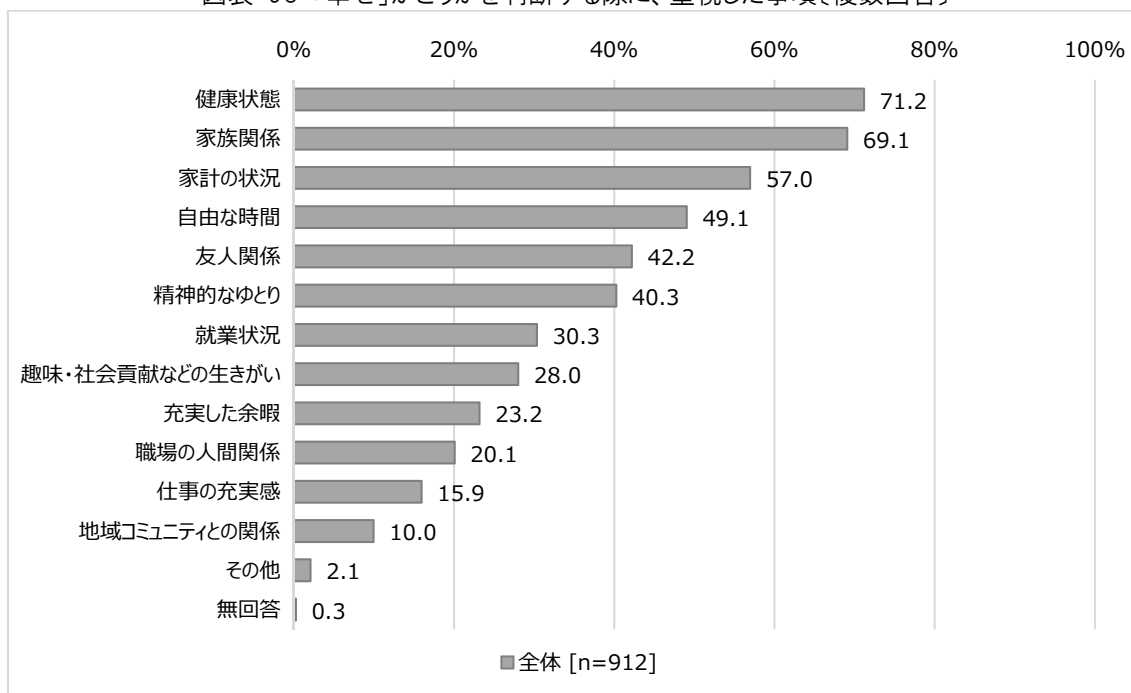
#### 【幸福度と各項目の関係】

- 乳幼児が家族にいる市民は幸福度が高い。
- 「無職」の人は「勤め人」よりも幸福度が低い。
- 健康状態がよい人、健康づくりに関心のある人の方が幸福度が高い。
- 「幸せ」かどうかを判断する際に、「地域コミュニティとの関係」を重視する人は幸福度が高い。
- 1日に歩く時間が30分未満の人は幸福度が低い。
- 運動習慣者はそうでない人よりも幸福度が高い。
- 朝食を「ほぼ毎日食べる」人の方が「ほとんど食べない」人よりも幸福度が高い。
- 主食・主菜・副菜を3つそろえて1日に2回以上、「ほぼ毎日食べる」人は「ほとんど食べない」人よりも幸福度が高い。
- ふだん果物を「よく食べる」人は「食べない」人よりも幸福度が高い。

- 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を「いつも気を付けて実践している」人は「まったく気をつけて実践していない」人よりも幸福度が高い。
- 食育の「言葉も意味も知っていた」人は、「言葉も意味も知らなかった」人よりも幸福度が高い。
- 食育に「関心がある」人は「関心がない」人よりも幸福度が高い。
- 家族で朝食を食べることが1週間に1日以上ある人は、ほとんどない人よりも幸福度が高い。
- 家族で夕食を食べることが1週間に1日以上ある人は、ほとんどない人よりも幸福度が高い。
- 「自分や家族が農作物を栽培している」人や「産地や生産者を意識して農林水産物や食品を選んで」いる人は「実践していることはない」人よりも幸福度が高い。
- 郷土料理や伝統料理を食べる人は「まったく食べない」人よりも幸福度が高い。
- 郷土料理や伝統料理などを受け継いでいる人は、受け継いでいない人よりも幸福度が高い。
- 食事の際にあいさつをしている人では、「まったくしていない」よりも幸福度が高い。
- 食の安全性に関する知識・情報に基づいて判断や行動をしている人は「まったくしていない」人よりも幸福度が高い。
- ストレスが解消できている人ほど幸福度が高い。
- 普段とっている睡眠で休養が十分とれている人は「あまりとれていない」人よりも幸福度が高い。
- たばこを以前から吸わない人の方が吸っている人よりも幸福度が高い。
- 歯の本数が多い人の方が少ない人よりも幸福度が高い。
- 過去1年間に歯科健診を受けた人の方が受けていない人よりも幸福度が高い。
- かかりつけ歯科医師がいる人の方がいない人よりも幸福度が高い。
- 健康診査を毎年受けている人の方が受けたことがない（またはほとんど受けたことがない）人よりも幸福度が高い。
- ボランティア・NPO・市民活動に参加している人の方が参加していない人よりも幸福度が高い。
- 住んでいる地域や職場等、所属しているさまざまな集団での食事会等の機会に参加している人の方が参加していない人よりも幸福度が高い。

## ⑫ 「幸せ」かどうかを判断する際に、重視した事項

図表 98 「幸せ」かどうかを判断する際に、重視した事項〔複数回答〕



## 《性・年齢別 「幸せ」かどうかを判断する際に、重視した事項》

図表 99 「幸せ」かどうかを判断する際に、重視した事項(性別)

|       | 合計<br>(n=) | 健康状態    | 家計の状況 | 就業状況   | 家族関係           | 友人関係   | 職場の人間関係 | 地域コミュニティとの関係 |
|-------|------------|---------|-------|--------|----------------|--------|---------|--------------|
| 全体    | 912        | 71.2    | 57.0  | 30.3   | 69.1           | 42.2   | 20.1    | 10.0         |
| 男性    | 381        | 69.7    | 55.3  | 30.4   | 64.3           | 31.9   | 18.5    | 9.8          |
| 女性    | 522        | 72.2    | 58.2  | 29.8   | 72.6           | 50.0   | 21.0    | 10.1         |
| 回答しない | 8          | 66.4    | 48.2  | 49.6   | 64.6           | 35.0   | 19.0    | 12.0         |
|       | 合計<br>(n=) | 精神的なゆとり | 自由な時間 | 充実した余暇 | 趣味・社会貢献などの生きがい | 仕事の充実感 | その他     | 無回答          |
| 全体    | 912        | 40.3    | 49.1  | 23.2   | 28.0           | 15.9   | 2.1     | 0.3          |
| 男性    | 381        | 37.1    | 46.3  | 25.8   | 28.9           | 19.5   | 0.9     | 0.6          |
| 女性    | 522        | 42.2    | 50.7  | 20.8   | 26.8           | 13.0   | 2.9     | 0.0          |
| 回答しない | 8          | 50.8    | 60.2  | 37.6   | 47.8           | 19.0   | 0.0     | 0.0          |

図表 100 「幸せ」かどうかを判断する際に、重視した事項(年代4区分別)

|        | 合計<br>(n=) | 健康状態    | 家計の状況 | 就業状況   | 家族関係           | 友人関係   | 職場の人間関係 | 地域コミュニティとの関係 |
|--------|------------|---------|-------|--------|----------------|--------|---------|--------------|
| 全体     | 912        | 71.2    | 57.0  | 30.3   | 69.1           | 42.2   | 20.1    | 10.0         |
| 16～24歳 | 105        | 49.7    | 34.1  | 17.3   | 49.3           | 71.8   | 11.2    | 4.9          |
| 25～44歳 | 217        | 67.5    | 63.2  | 43.6   | 81.4           | 43.0   | 33.8    | 3.0          |
| 45～64歳 | 315        | 78.9    | 66.9  | 42.3   | 71.5           | 36.8   | 27.6    | 11.1         |
| 65歳以上  | 275        | 73.4    | 49.4  | 11.1   | 64.1           | 36.5   | 4.0     | 16.0         |
|        | 合計<br>(n=) | 精神的なゆとり | 自由な時間 | 充実した余暇 | 趣味・社会貢献などの生きがい | 仕事の充実感 | その他     | 無回答          |
| 全体     | 912        | 40.3    | 49.1  | 23.2   | 28.0           | 15.9   | 2.1     | 0.3          |
| 16～24歳 | 105        | 37.6    | 65.7  | 30.5   | 31.9           | 11.5   | 2.9     | 0.0          |
| 25～44歳 | 217        | 52.3    | 47.7  | 27.0   | 23.8           | 20.5   | 1.5     | 1.1          |
| 45～64歳 | 315        | 40.8    | 47.0  | 24.6   | 30.3           | 23.1   | 3.3     | 0.0          |
| 65歳以上  | 275        | 31.1    | 46.2  | 15.7   | 27.2           | 5.8    | 0.9     | 0.0          |

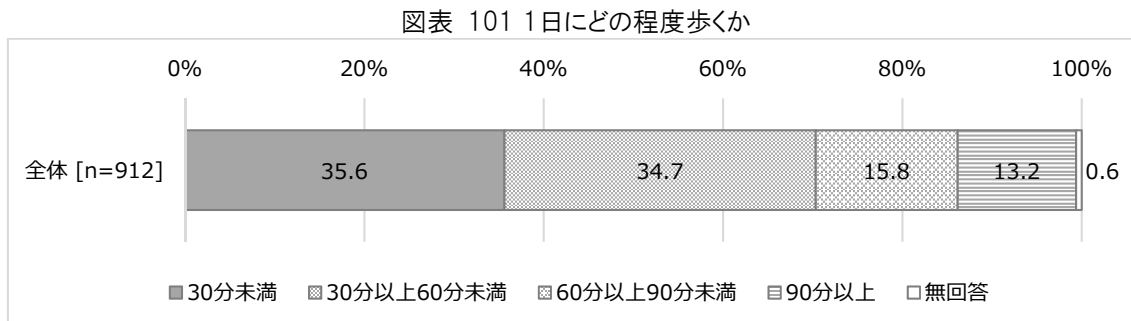
## 【まとめ・分析】

- 「幸せ」かどうかを判断する際に、重視した事項は「健康状態」が 71.2%、「家族関係」が 69.1%、「家計の状況」が 57.0%となっている。
- 「幸せ」かどうかを判断する際に、重視した事項で「友人関係」と回答している人は、女性で 50.0%と高くなっている。
- 年代4区分別では、「16～24 歳」で全体と比べて「友人関係」が特に高く、「家計の状況」が特に低くなっている。「25～44 歳」で全体と比べて「職場の人間関係」が特に高く、「地域コミュニティとの関係」が低くなっている。「45～64 歳」で全体と比べて「健康状態」が高くなっている。「65 歳以上」で全体と比べて「地域コミュニティとの関係」が高く、「就業状況」が特に低くなっている。

## (2) 運動習慣

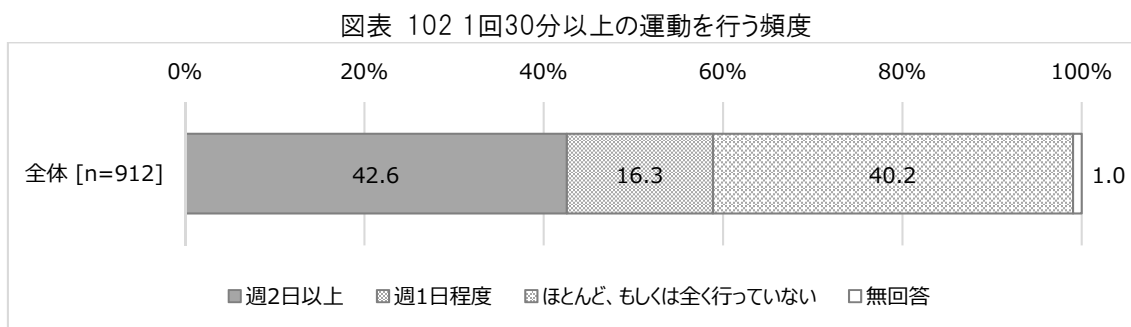
### ① 1日にどの程度歩くか

1日にどの程度歩くかは、「30分未満」が35.6%、「30分以上60分未満」が34.7%、「60分以上90分未満」が15.8%となっている。



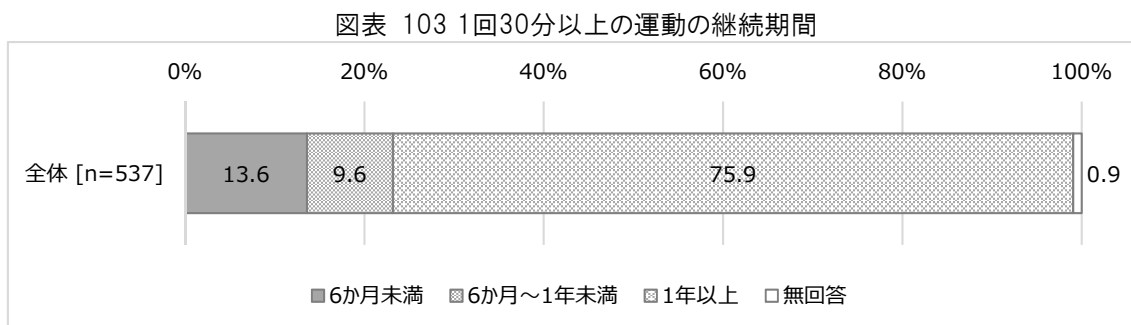
### ② 1回30分以上の運動を行う頻度

1回30分以上の運動を行う頻度は、「週2日以上」が42.6%、「ほとんど、もしくは全く行っていない」が40.2%、「週1日程度」が16.3%となっている。



### ③ 1回30分以上の運動の継続期間

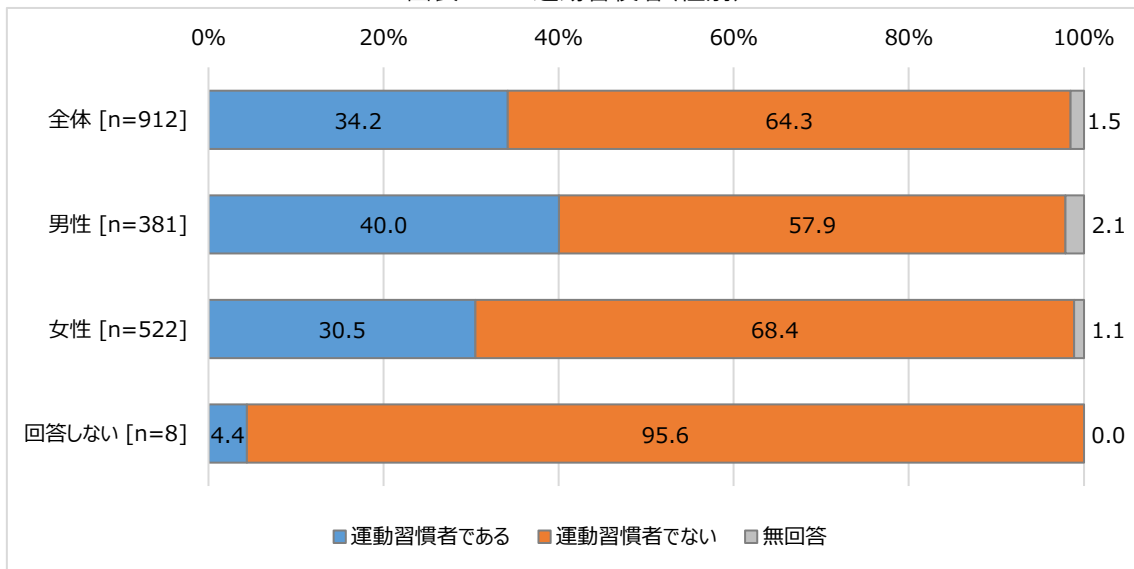
1回30分以上の運動を「週2日以上」または「週1日程度」行っていると回答した人に、1回30分以上の運動の継続期間を聞いたところ、「1年以上」が75.9%、「6か月未満」が13.6%、「6か月～1年未満」が9.6%となっている。



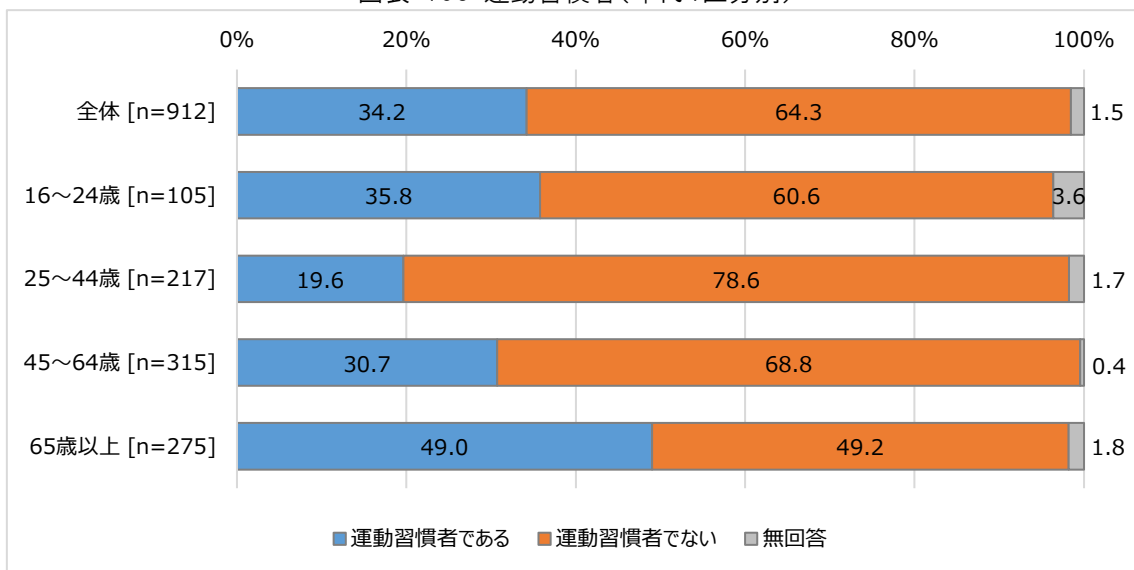
④ 運動習慣者（1 回 30 分以上の運動を行う頻度が週 2 日以上で 1 年以上継続している人）

《性・年齢別 運動習慣者》

図表 104 運動習慣者(性別)

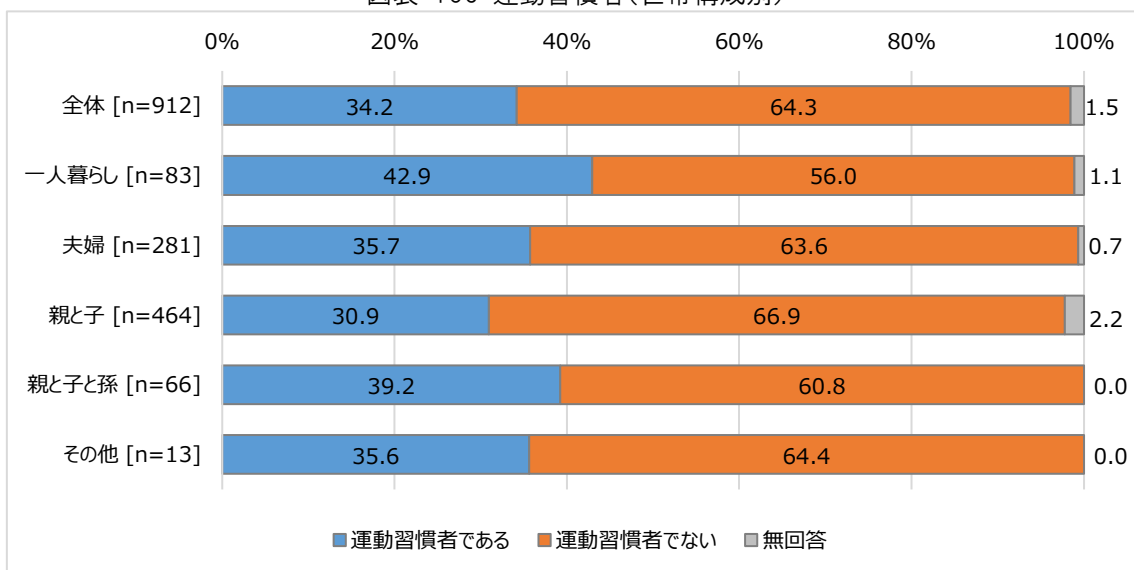


図表 105 運動習慣者(年代4区分別)

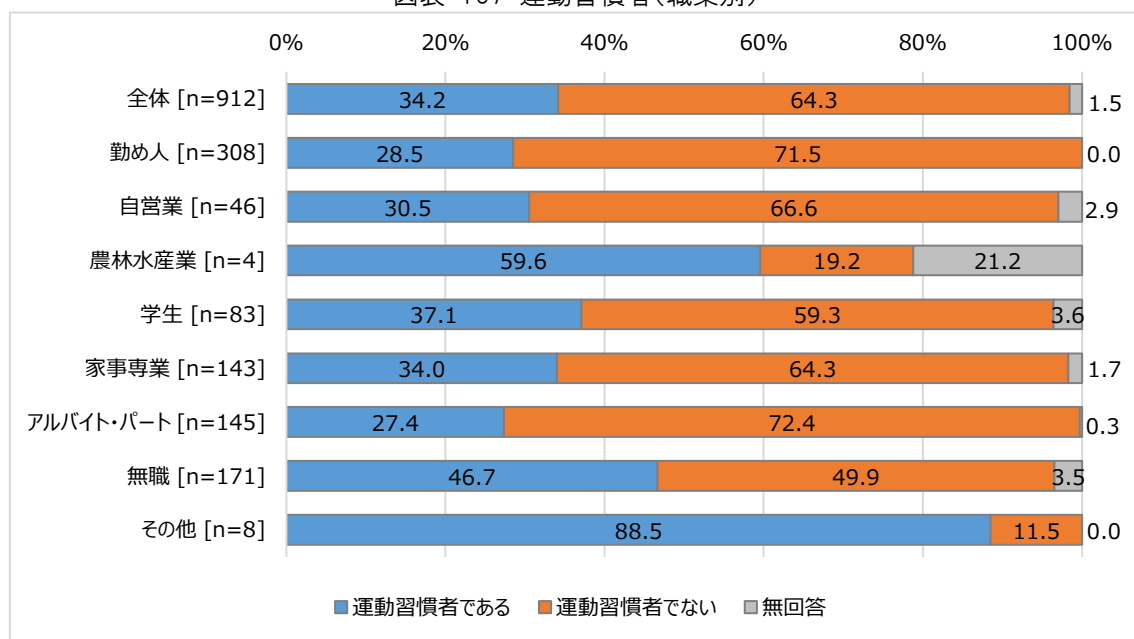


## 《世帯構成・職業別 運動習慣者》

図表 106 運動習慣者(世帯構成別)



図表 107 運動習慣者(職業別)

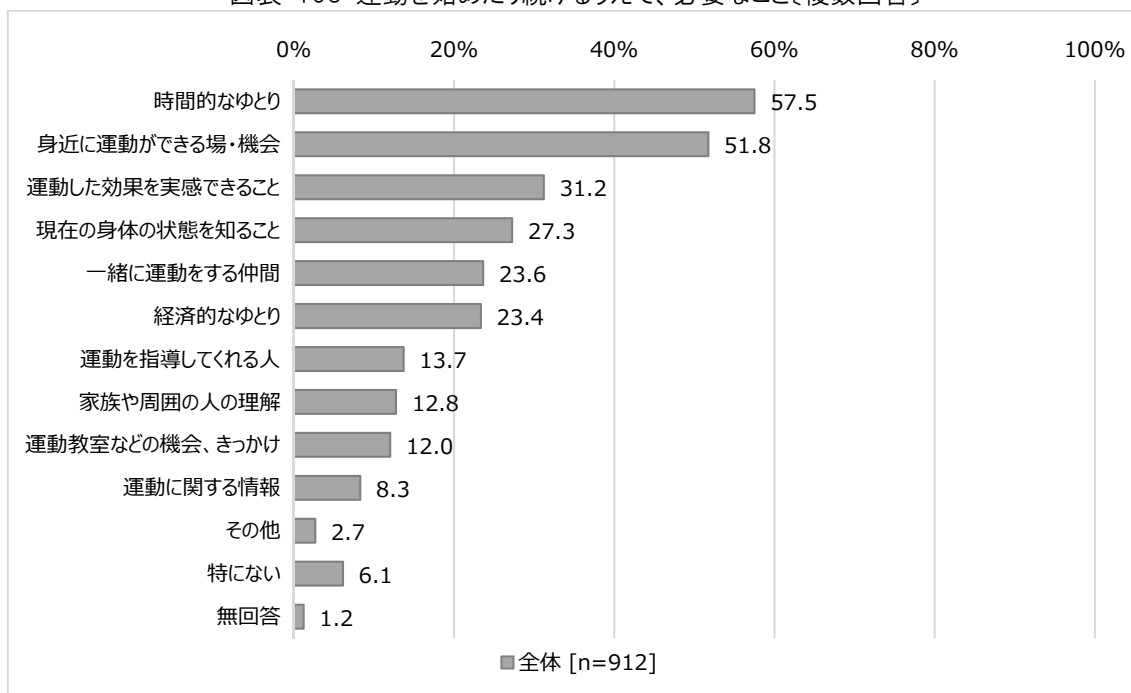


### 【まとめ・分析】

- 「運動習慣者」は性別で見ると、男性で 40.0%、女性で 30.5%と、男性の方が 10 ポイント高い。
- 年代別では、「16～24 歳」「45～64 歳」「65 歳以上」では運動習慣者が 30.0%を超えているのに対し、「25～44 歳」では 19.6%と低くなっている。
- 世帯構成別では、運動習慣者である割合は全体が 34.2%であるのに対し、「一人暮らし」で 42.9%と高くなっている。これは「一人暮らし」に占める年代の過半数が「65 歳以上」であることが理由と考えられる。
- 職業別では、運動習慣者である割合は全体が 34.2%であるのに対し、「勤め人」では 28.5%、「アルバイト・パート」では 27.4%と低くなっている。

## ⑤ 運動を始めたり続けるうえで、必要なこと

図表 108 運動を始めたり続けるうえで、必要なこと〔複数回答〕



### 《性・年齢別 運動を始めたり続けるうえで、必要なこと》

図表 109 運動を始めたり続けるうえで、必要なこと(性別)

|       | 合計<br>(n=) | 身近に運動<br>ができる場・機<br>会 | 一緒に運<br>動をする<br>仲間 | 運動に関<br>する情報 | 現在の身<br>体の状態<br>を知ること | 運動を指<br>導してく<br>れる人 | 運動教室<br>などの機<br>会、きっ<br>かけ | 家族や周<br>囲の人の<br>理解 |
|-------|------------|-----------------------|--------------------|--------------|-----------------------|---------------------|----------------------------|--------------------|
| 全体    | 912        | 51.8                  | 23.6               | 8.3          | 27.3                  | 13.7                | 12.0                       | 12.8               |
| 男性    | 381        | 50.9                  | 20.2               | 7.7          | 31.5                  | 8.9                 | 7.2                        | 10.4               |
| 女性    | 522        | 52.6                  | 26.0               | 8.9          | 24.0                  | 17.2                | 15.4                       | 14.6               |
| 回答しない | 8          | 27.0                  | 37.6               | 0.0          | 22.6                  | 16.4                | 22.6                       | 10.6               |

|       | 合計<br>(n=) | 運動した<br>効果を実<br>感できる<br>こと | 時間的な<br>ゆとり | 経済的な<br>ゆとり | その他 | 特になし | 無回答 |
|-------|------------|----------------------------|-------------|-------------|-----|------|-----|
| 全体    | 912        | 31.2                       | 57.5        | 23.4        | 2.7 | 6.1  | 1.2 |
| 男性    | 381        | 29.3                       | 53.2        | 21.7        | 3.0 | 8.4  | 1.5 |
| 女性    | 522        | 32.4                       | 60.5        | 24.5        | 2.5 | 4.3  | 1.1 |
| 回答しない | 8          | 29.6                       | 55.8        | 36.2        | 0.0 | 18.6 | 0.0 |

図表 110 運動を始めたり続けるうえで、必要なこと(年代4区分別)

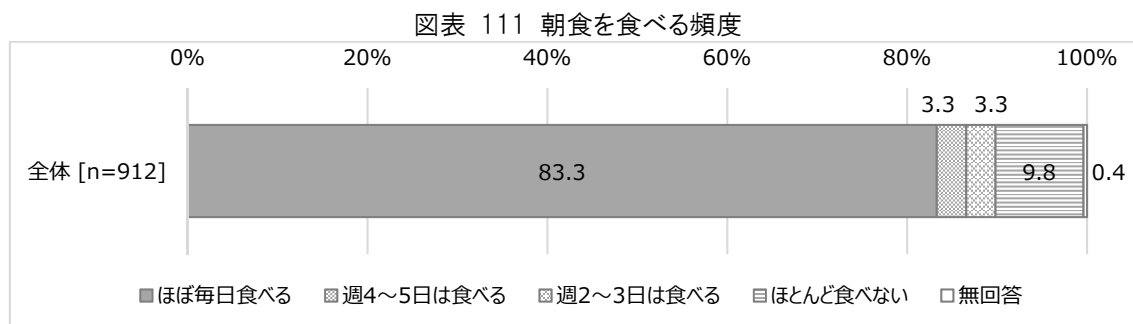
|        | 合計<br>(n=) | 身近に運動が<br>できる場・機<br>会      | 一緒に運<br>動をする<br>仲間 | 運動に関<br>する情報 | 現在の身<br>体の状態<br>を知ること | 運動を指<br>導してく<br>れる人 | 運動教室<br>などの機<br>会、きっ<br>かけ | 家族や周<br>囲の人の<br>理解 |
|--------|------------|----------------------------|--------------------|--------------|-----------------------|---------------------|----------------------------|--------------------|
| 全体     | 912        | 51.8                       | 23.6               | 8.3          | 27.3                  | 13.7                | 12.0                       | 12.8               |
| 16～24歳 | 105        | 57.5                       | 35.6               | 7.5          | 12.6                  | 17.4                | 6.1                        | 15.6               |
| 25～44歳 | 217        | 56.0                       | 23.0               | 5.7          | 25.8                  | 9.3                 | 9.0                        | 13.6               |
| 45～64歳 | 315        | 48.4                       | 17.7               | 10.8         | 26.9                  | 11.4                | 14.2                       | 11.7               |
| 65歳以上  | 275        | 50.1                       | 26.3               | 7.8          | 34.4                  | 18.4                | 14.1                       | 12.2               |
|        | 合計<br>(n=) | 運動した<br>効果を実<br>感できる<br>こと | 時間的な<br>ゆとり        | 経済的な<br>ゆとり  | その他                   | 特にない                | 無回答                        |                    |
| 全体     | 912        | 31.2                       | 57.5               | 23.4         | 2.7                   | 6.1                 | 1.2                        |                    |
| 16～24歳 | 105        | 29.5                       | 51.6               | 16.7         | 0.4                   | 8.8                 | 0.0                        |                    |
| 25～44歳 | 217        | 33.0                       | 70.7               | 33.3         | 3.3                   | 3.8                 | 1.1                        |                    |
| 45～64歳 | 315        | 37.3                       | 64.2               | 30.9         | 2.7                   | 3.8                 | 0.0                        |                    |
| 65歳以上  | 275        | 23.4                       | 41.6               | 9.4          | 3.1                   | 9.5                 | 3.2                        |                    |

## 【まとめ・分析】

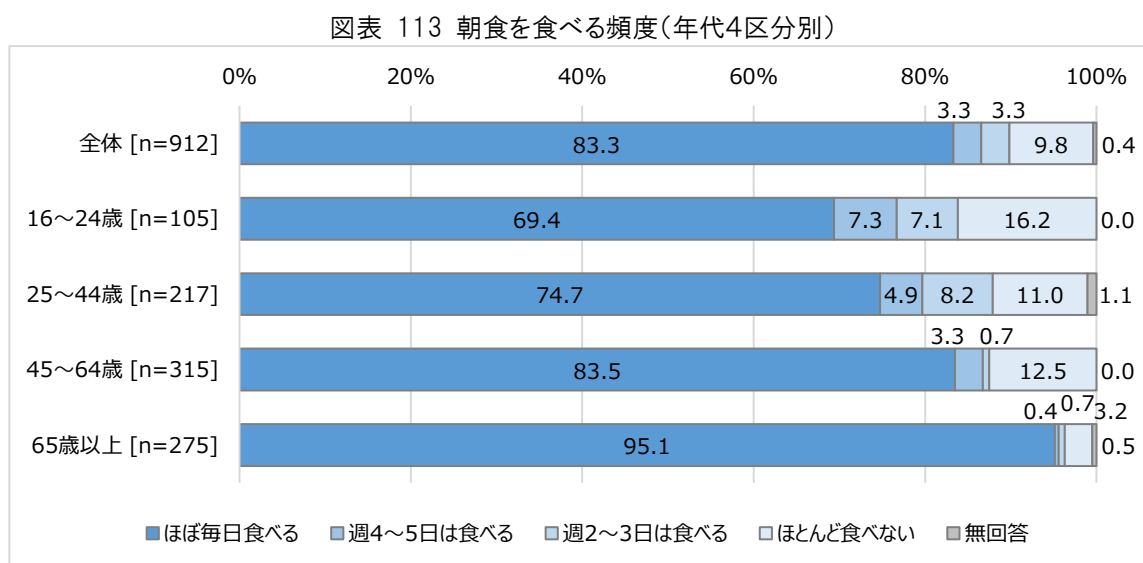
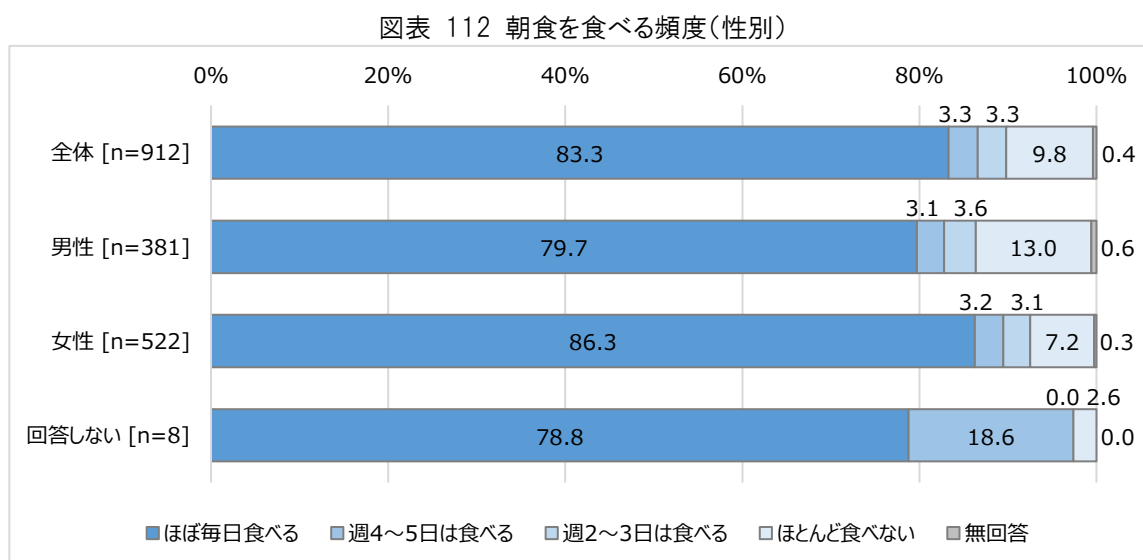
- 運動を始めたり続けるうえで、必要なことは「時間的なゆとり」が 57.5%、「身近に運動ができる場・機会」が 51.8%、「運動した効果を実感できること」が 31.2%となっている。
- 性別では、男女ともに「時間的なゆとり」が最も高く（男性：53.2%、女性：60.5%）、次いで「身近に運動ができる場・機会」（男性：50.9%、女性：52.6%）となっている。男女差の大きいものでみると、「現在の身体の状態を知ること」（男性：31.5%、女性：24.0%）は男性の方が7ポイント程度高く、「運動教室などの機会、きっかけ」（男性：7.2%、女性：15.4%）や「一緒に運動をする仲間」（男性：20.2%、女性：26.0%）は女性の方が高くなっている。
  - 女性の運動習慣形成が課題となっている。身近で気軽に運動できる場所やきっかけづくりが重要であり、また、ひとりではなく一緒に運動をすることも運動の継続につながるものと考えられる。
- 年代別では、「16～24歳」で全体と比べて「身近に運動できる場・機会」が高く、「現在の身体状況を知ること」が特に低くなっている。「25～44歳」では「時間的なゆとり」が 70.7%と最も高く、次いで「身近に運動ができる場・機会」が 56.0%となっている。「45～64歳」で全体と比べて「時間的なゆとり」が高く、「一緒に運動をする仲間」が低くなっている。「65歳以上」で全体と比べて「現在の身体状況を知ること」が高く、「時間的なゆとり」が特に低くなっている。
  - 25～44歳の年代は仕事や子育て・家族のことなどを優先し、日常生活の中で運動をする習慣が持ちにくいものと推察される。気軽に運動を習慣づけられるためのきっかけづくりが必要であると考えられる。

### (3) 栄養・食生活

#### ① 朝食を食べる頻度



#### 《性・年齢別 朝食を食べる頻度》



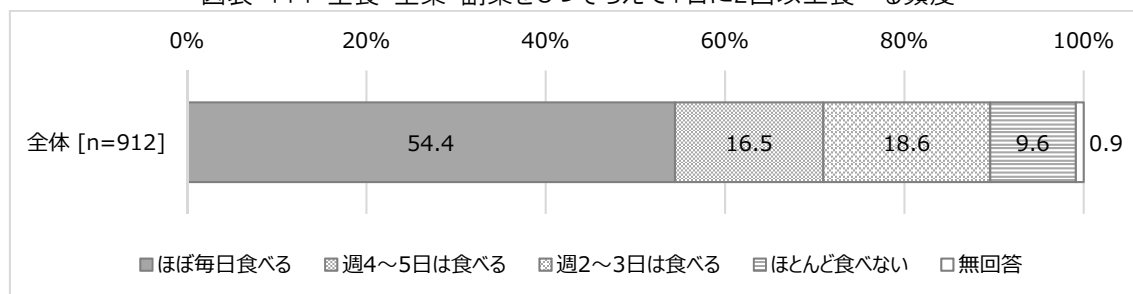
【まとめ・分析】

- 朝食を食べる頻度は、「ほぼ毎日食べる」が83.3%、「ほとんど食べない」が9.8%、「週4～5日は食べる」「週2～3日は食べる」がいずれも3.3%となっている。
- 性別では、「ほぼ毎日食べる」は女性では86.3%であるのに対し、男性では79.7%と低く、男性では「ほとんど食べない」の割合も高くなっている（男性：13.0%、女性：7.2%）。
- 年代別では、全体と比べて「ほぼ毎日食べる」が「65歳以上」で高く、「16～24歳」「25～44歳」で低くなっている。

## ② 主食・主菜・副菜を3つそろえて1日に2回以上食べる頻度

主食・主菜・副菜を3つそろえて1日に2回以上食べる頻度は、「ほぼ毎日食べる」が54.4%、「週2～3日は食べる」が18.6%、「週4～5日は食べる」が16.5%となっている。

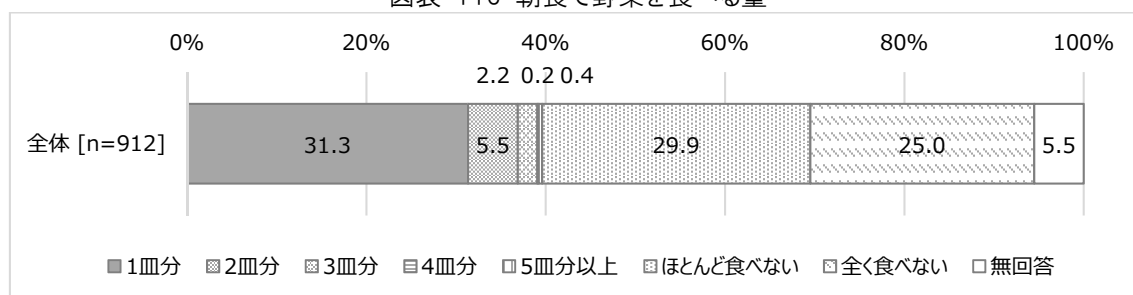
図表 114 主食・主菜・副菜を3つそろえて1日に2回以上食べる頻度



## ③ 朝食で野菜を食べる量

朝食で野菜を食べる量は、「1皿分」が31.3%、「ほとんど食べない」が29.9%、「全く食べない」が25.0%となっている。

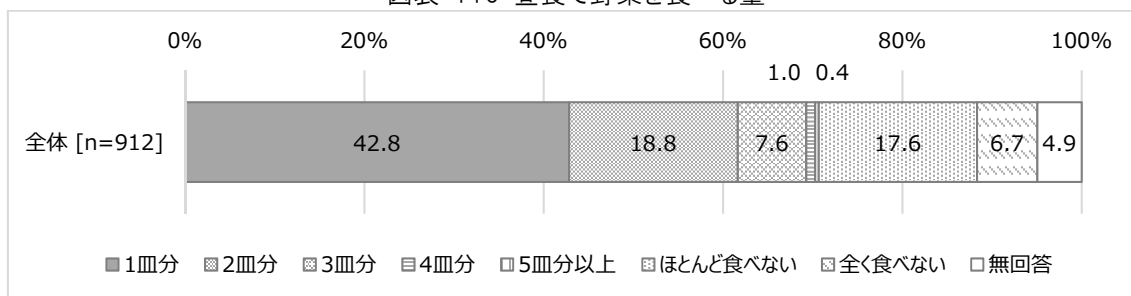
図表 115 朝食で野菜を食べる量



#### ④ 昼食で野菜を食べる量

昼食で野菜を食べる量は、「1皿分」が42.8%、「2皿分」が18.8%、「ほとんど食べない」が17.6%となっている。

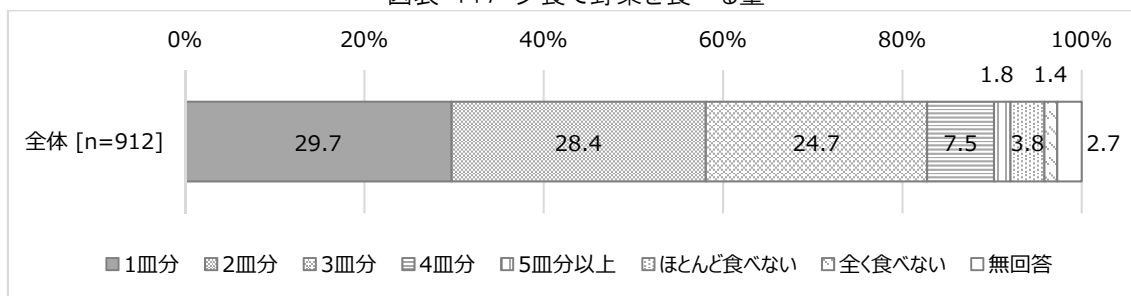
図表 116 昼食で野菜を食べる量



#### ⑤ 夕食で野菜を食べる量

夕食で野菜を食べる量は、「1皿分」が29.7%、「2皿分」が28.4%、「3皿分」が24.7%となっている。

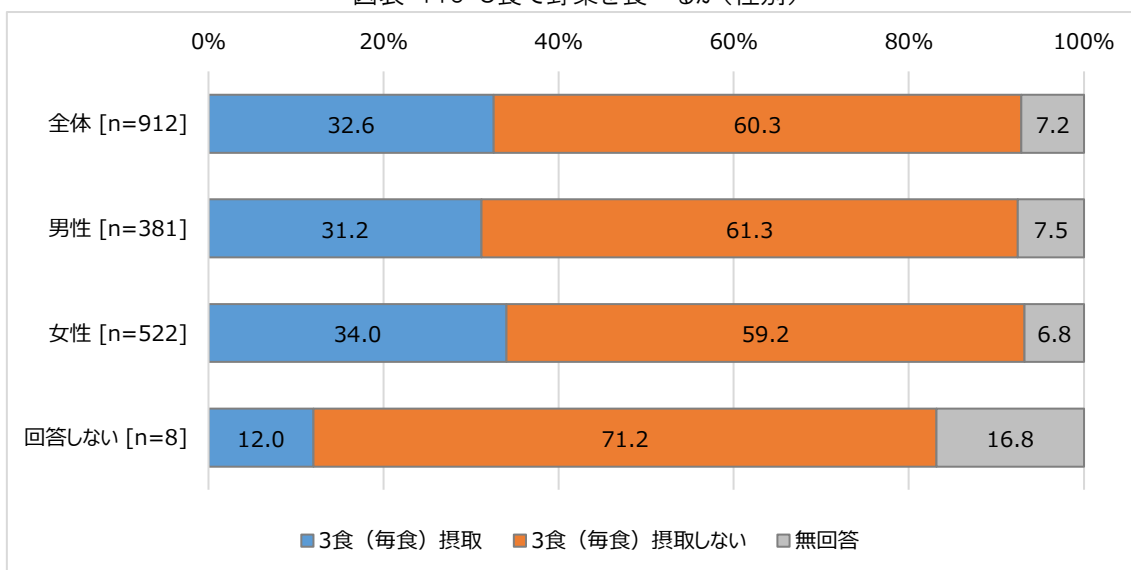
図表 117 夕食で野菜を食べる量



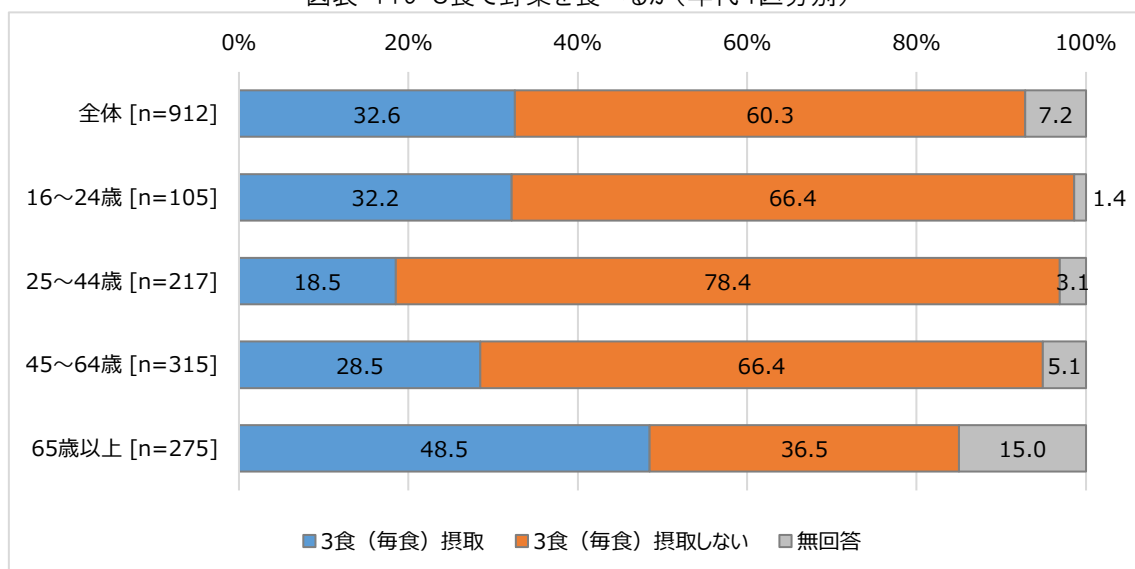
#### ⑥ 3食野菜を食べるか

《性・年齢別 3食野菜を食べるか》

図表 118 3食で野菜を食べるか(性別)



図表 119 3食で野菜を食べるか(年代4区分別)



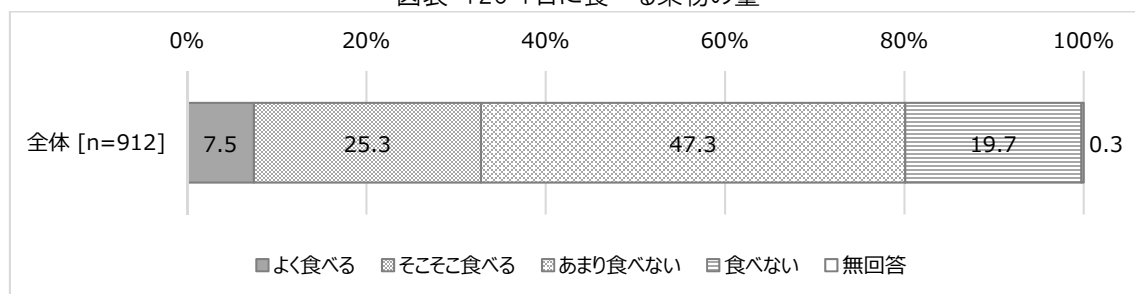
#### 【まとめ・分析】

- 3食野菜を食べている割合は、性別では、男性で 31.2%、女性で 34.0%と、男女差はほぼみられない。
- 3食野菜を食べている割合は、年代別では、全体（32.6%）に対して、25～44 歳で 18.5%と低くなっている。45 歳以降は年代が上がるごとに高くなっている。
  - 基本的には年代が上がるごとに健康的な食生活をする傾向にある。他の年代と比べて若い年代の健康的な食生活の実践割合が低くなっており、意識醸成が必要となっている。また、25～44 歳では毎食野菜を食べている人が低く、栄養バランスの偏りがある可能性がある。

## ⑦ 1日に食べる果物の量

1日に食べる果物の量は、「あまり食べない」が47.3%、「そこそこ食べる」が25.3%、「食べない」が19.7%となっている。

図表 120 1日に食べる果物の量

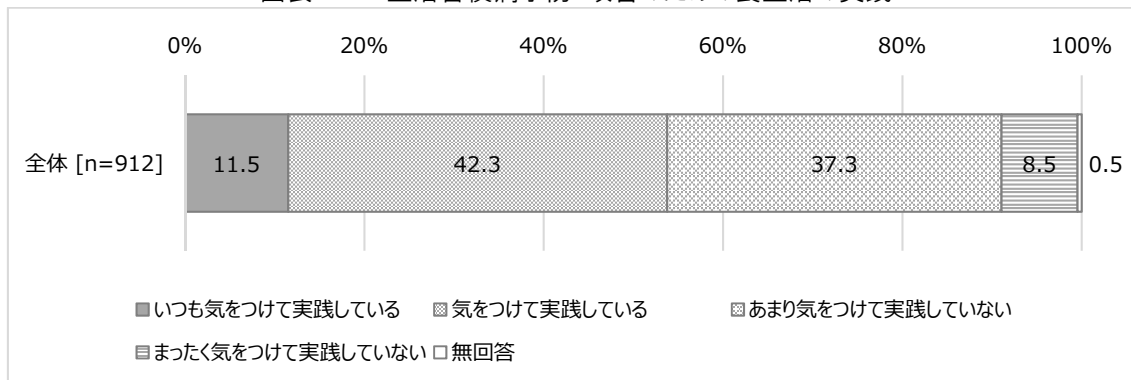


※1つ分の目安は100g程度（みかん1個、りんご半分など）。よく食べる（1日に2つ分以上）、そこそこ食べる（1日に1つ分以上2つ分未満）、あまり食べない（1日に1つ分未満）として回答。

## ⑧ 生活習慣病予防・改善のための食生活の実践

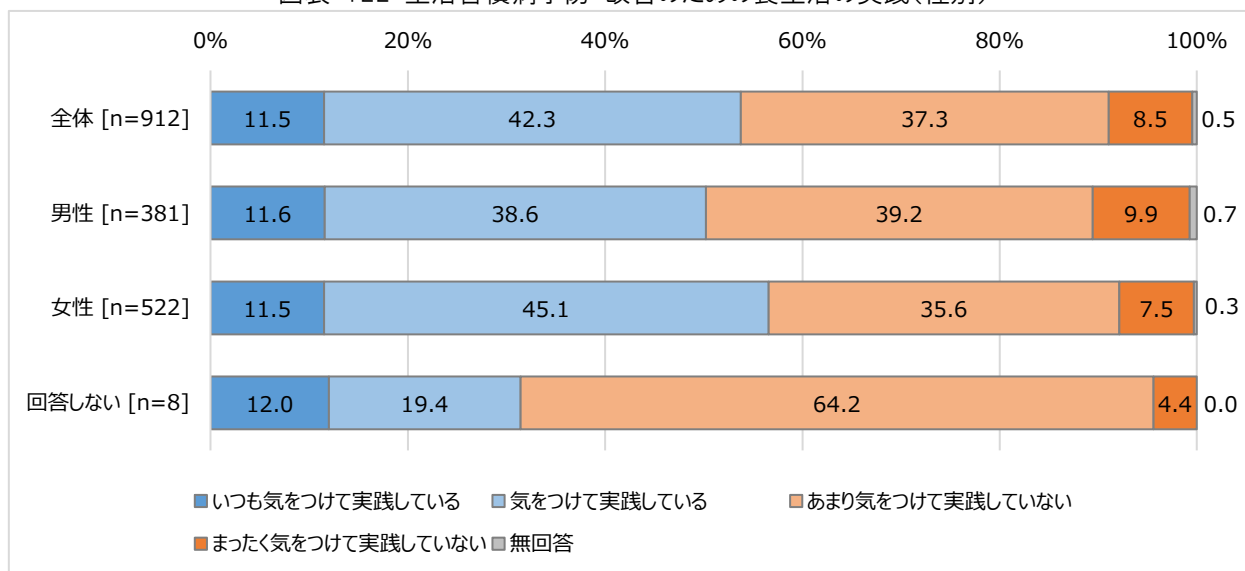
生活習慣病の予防や改善のために、日常的に適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活をしているか聞いたところ、「気をつけて実践している」が42.3%、「あまり気をつけて実践していない」が37.3%、「いつも気をつけて実践している」が11.5%となり、「気をつけている」との回答が半数を超えている。

図表 121 生活習慣病予防・改善のための食生活の実践

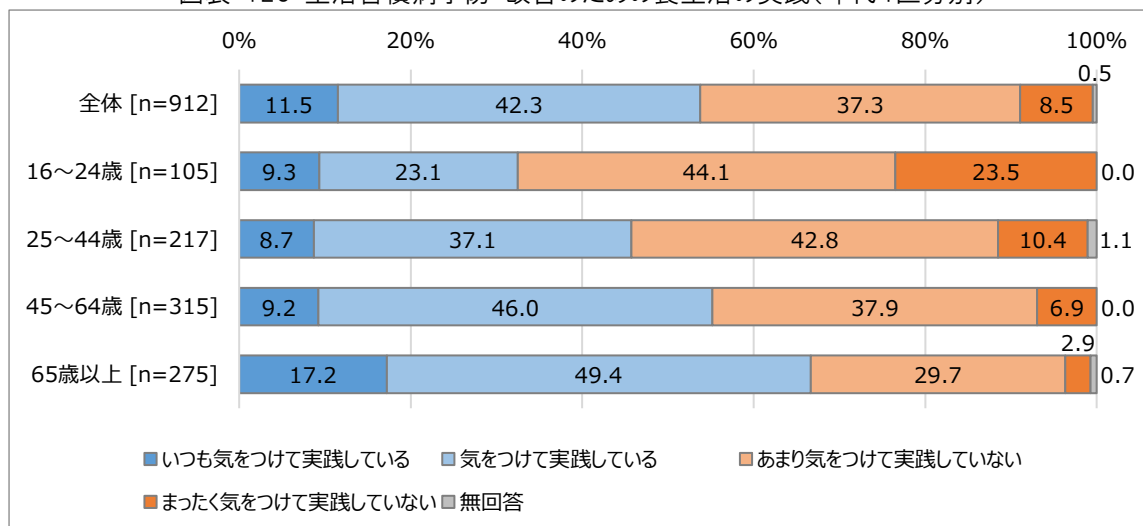


## 《性・年齢別 生活習慣病予防・改善のための食生活の実践》

図表 122 生活習慣病予防・改善のための食生活の実践(性別)



図表 123 生活習慣病予防・改善のための食生活の実践(年代4区分別)



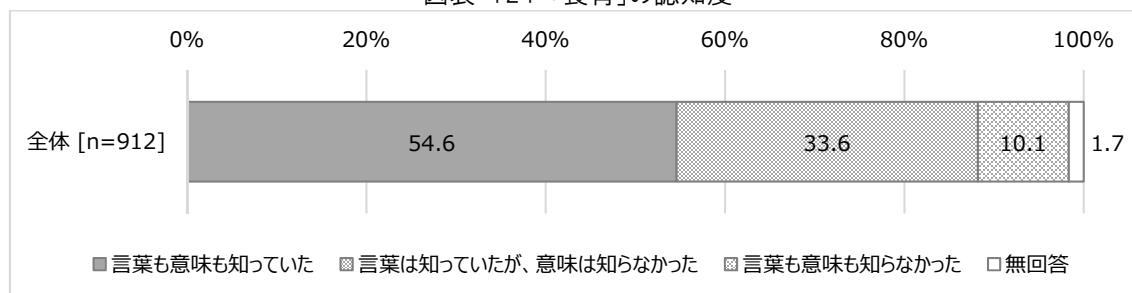
【まとめ・分析】

- 性別では、「実践している」（「いつも気をつけて実践している」「気をつけて実践している」の合計）は、男性で 50.2%、女性で 56.6%と、女性の方が高くなっている。
- 年代別では、「実践している」（「いつも気をつけて実践している」「気をつけて実践している」の合計）は、年代が上がるごとに高くなっている。
  - 若いうちから健康に気を付けた食生活を実践するため、各年代に応じた効果的な方法での周知啓発が必要であると考えられる。

## (4) 食育

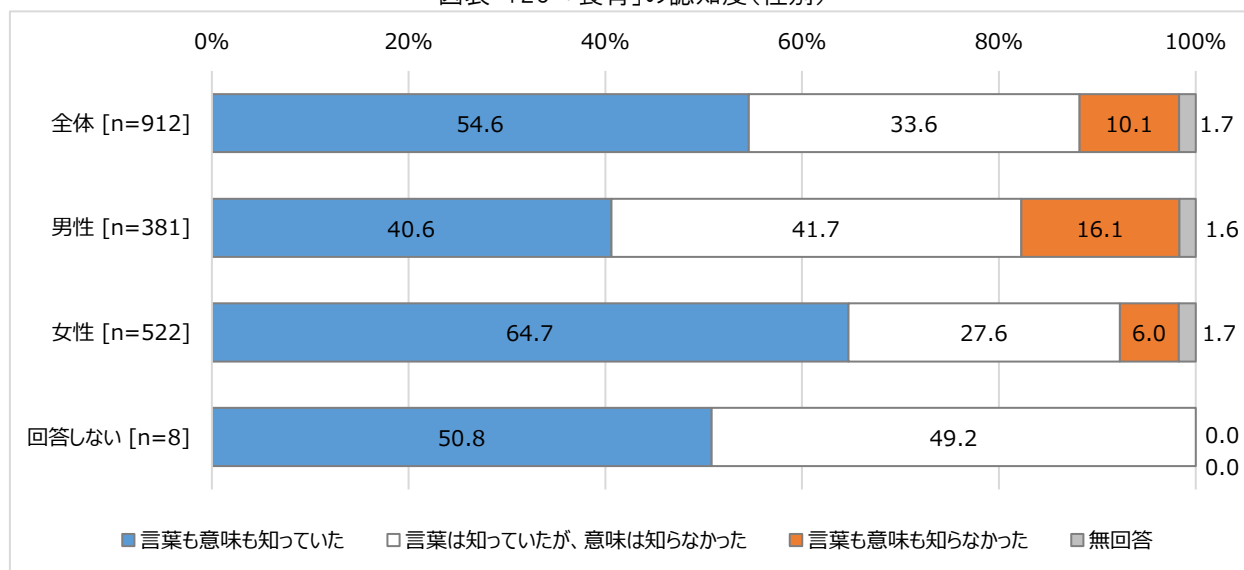
### ① 「食育」の認知度

図表 124 「食育」の認知度

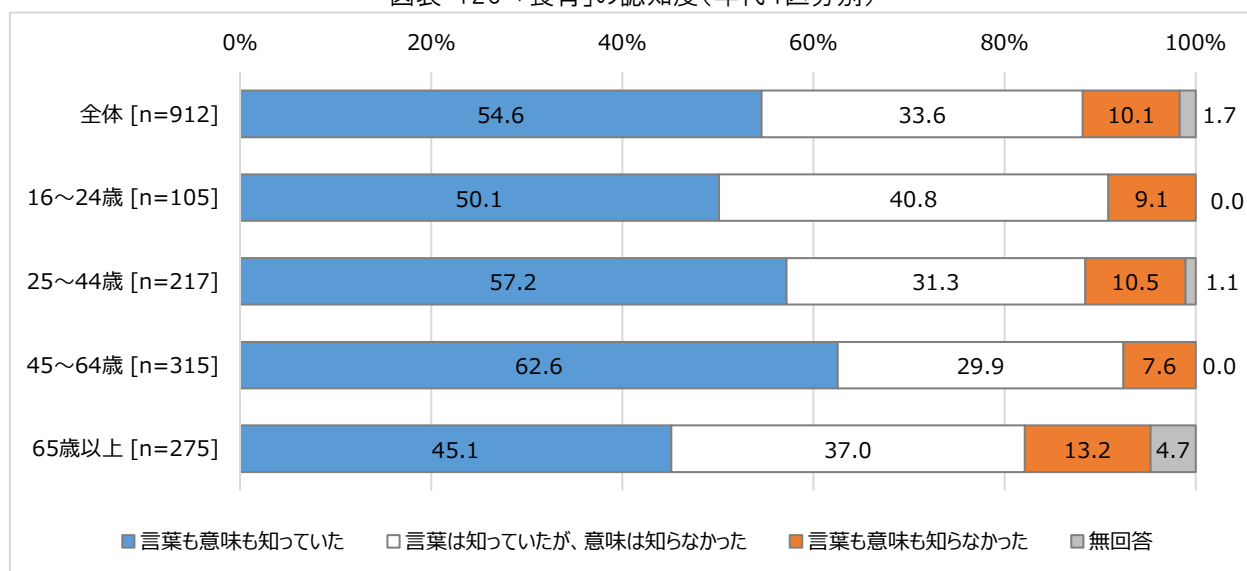


## 《性・年齢別 「食育」の認知度》

図表 125 「食育」の認知度(性別)

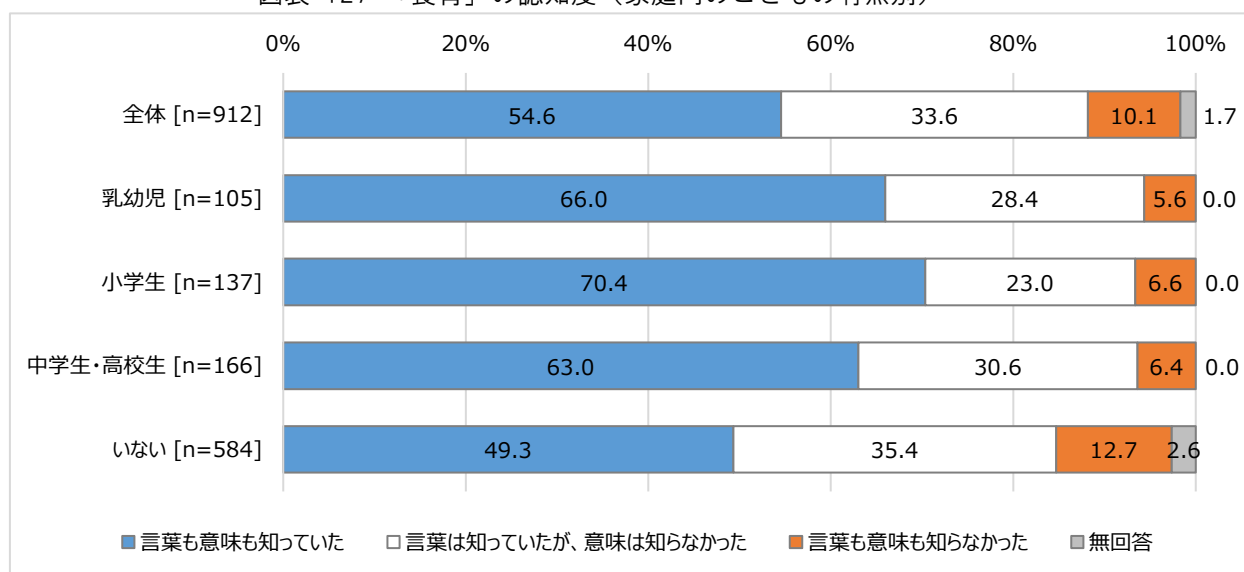


図表 126 「食育」の認知度(年代4区分別)

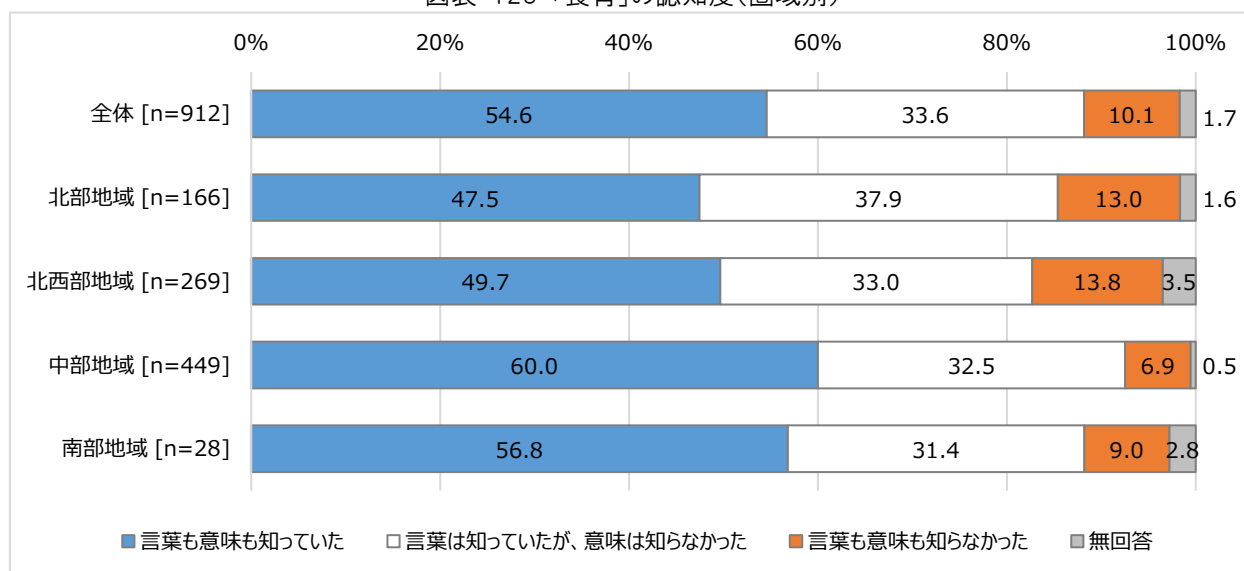


## 《家庭内のこどもの有無・圏域別 「食育」の認知度》

図表 127 「食育」の認知度（家庭内のこどもの有無別）

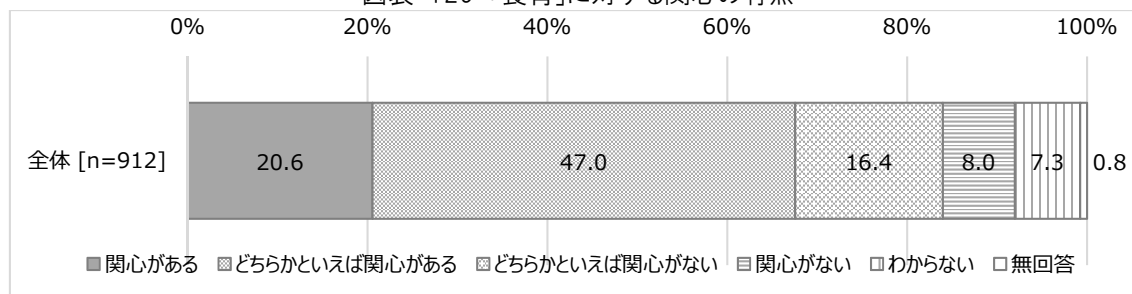


図表 128 「食育」の認知度（圏域別）



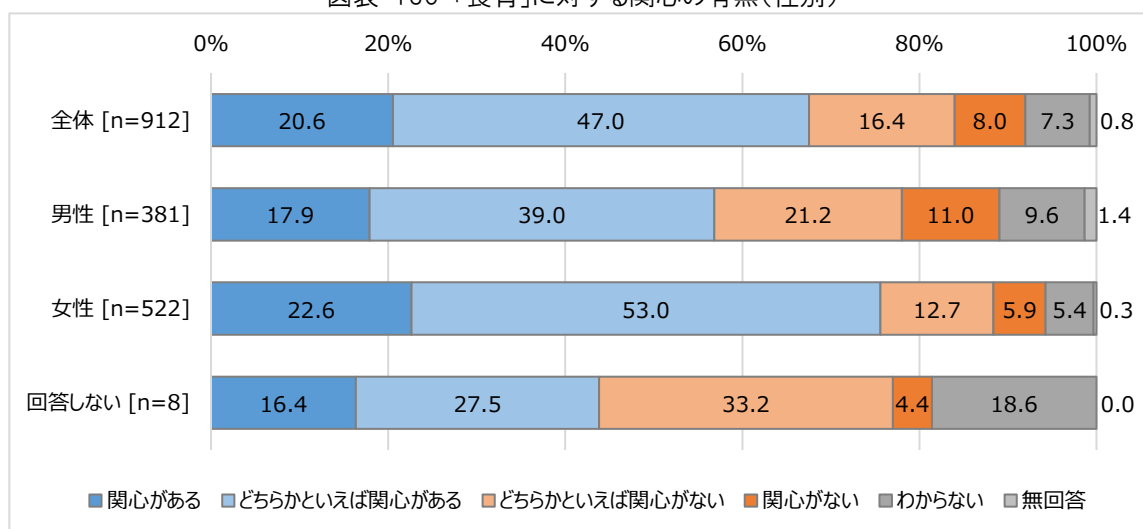
## ② 「食育」に対する関心の有無

図表 129 「食育」に対する関心の有無

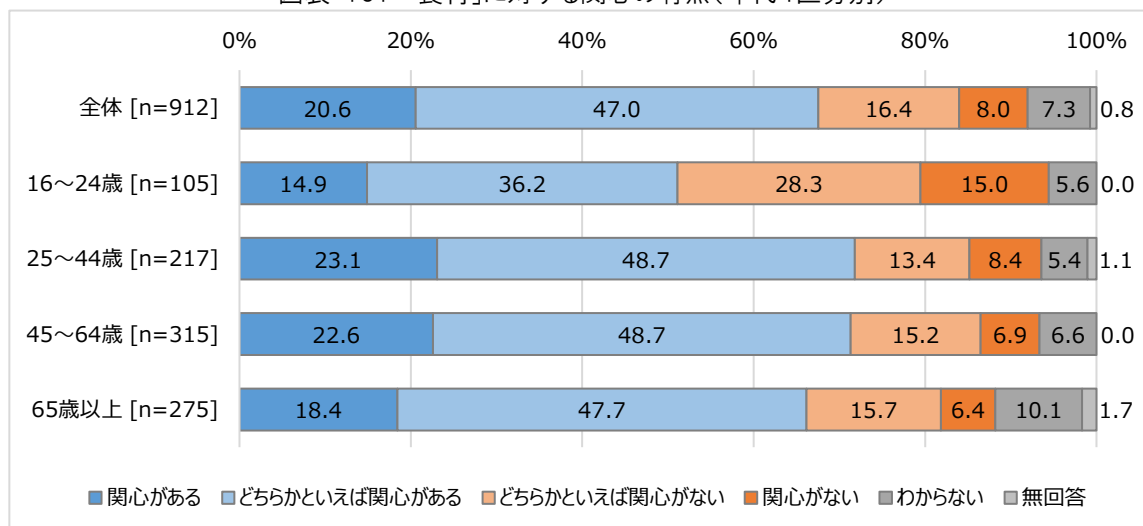


## 《性・年齢別 「食育」に対する関心の有無》

図表 130 「食育」に対する関心の有無(性別)

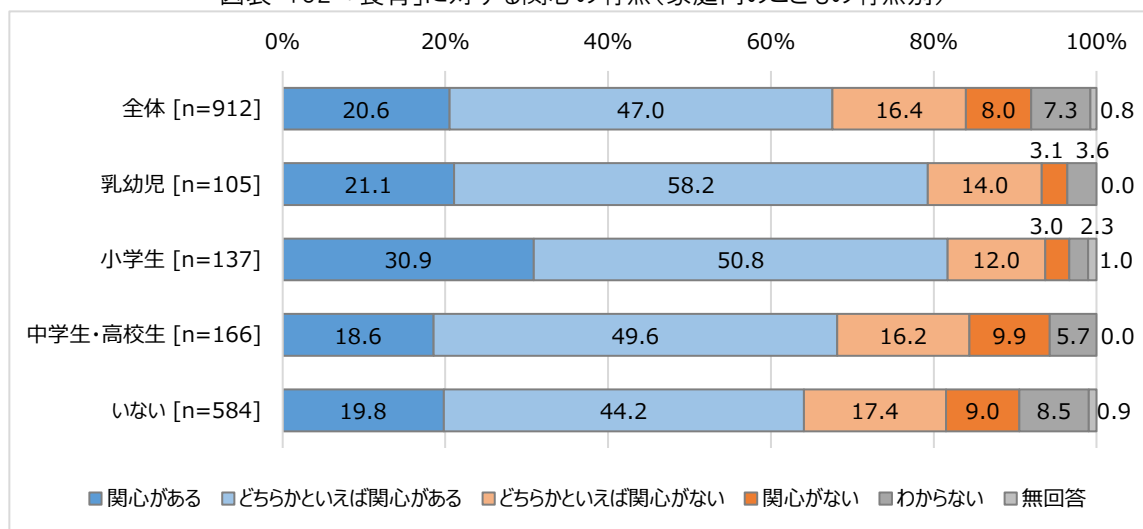


図表 131 「食育」に対する関心の有無(年代4区分別)



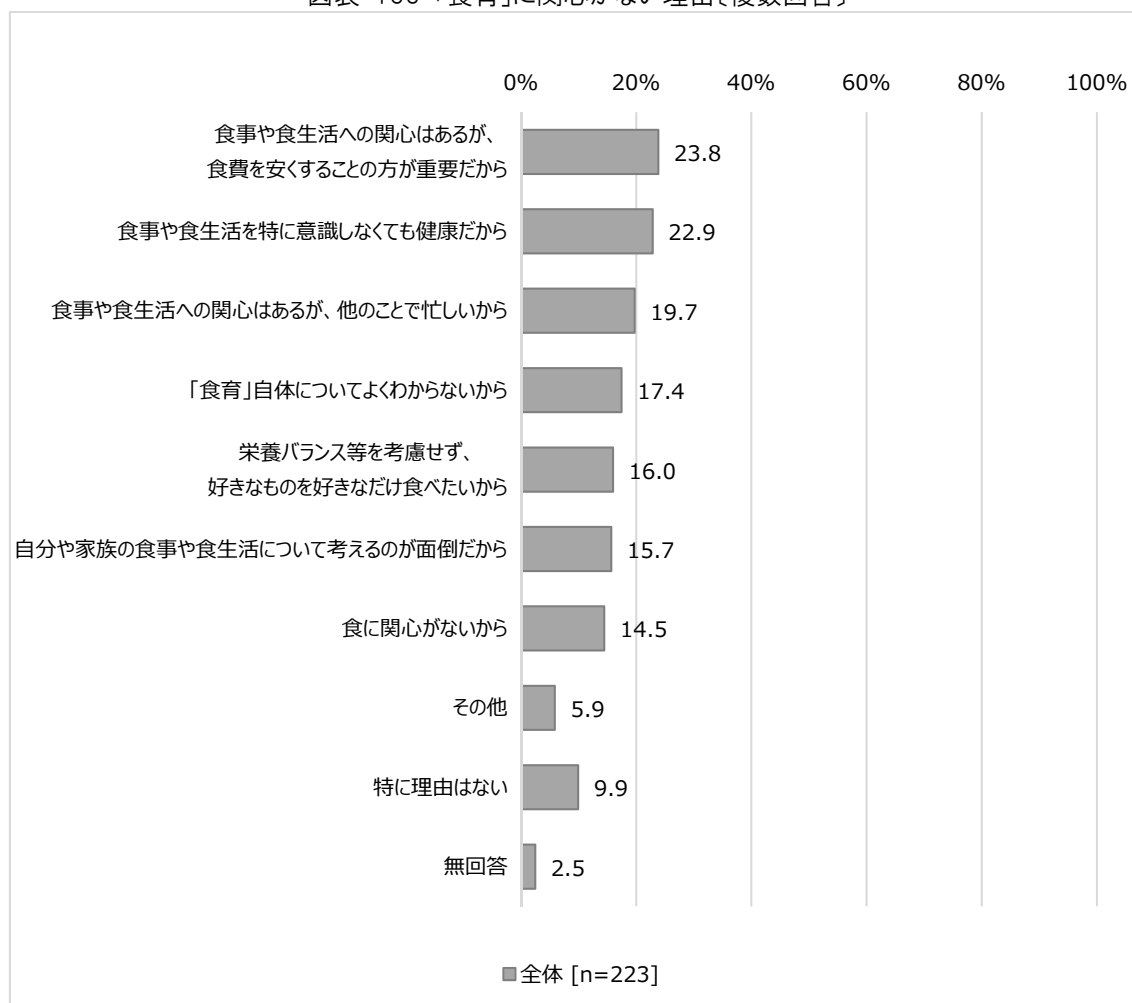
## 《家庭内のこどもの有無別 「食育」に対する関心の有無》

図表 132 「食育」に対する関心の有無(家庭内のこどもの有無別)



## ③ 「食育」に関心がない理由

図表 133 「食育」に関心がない理由〔複数回答〕



《性・年齢別 「食育」に関心がない理由》

図表 134 「食育」に関心がない理由(性別)

|       | 合計<br>(n=) | 食に関心<br>がないから                                              | 自分や家<br>族の食事<br>や食生活<br>について<br>考えるの<br>が面倒だ<br>から | 食事や食<br>生活への<br>関心はあ<br>るが、他<br>のことだ<br>けで忙し<br>いから | 食事や食<br>生活への<br>関心はあ<br>るが、食<br>費を安く<br>すること<br>の方が重<br>要だから | 食事や食<br>生活を特<br>に意識し<br>なくても<br>健康だか<br>ら |
|-------|------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 全体    | 223        | 14.5                                                       | 15.7                                               | 19.7                                                | 23.8                                                         | 22.9                                      |
| 男性    | 122        | 15.3                                                       | 18.9                                               | 18.6                                                | 22.7                                                         | 21.8                                      |
| 女性    | 97         | 13.5                                                       | 10.5                                               | 20.2                                                | 24.4                                                         | 24.7                                      |
| 回答しない | 3          | 11.6                                                       | 49.5                                               | 49.5                                                | 49.5                                                         | 6.9                                       |
|       | 合計<br>(n=) | 栄養バラ<br>ンス等を<br>考慮せ<br>ず、好き<br>なものを<br>好きなだ<br>け食べた<br>いから | 「食育」<br>自体につ<br>いてよく<br>わからな<br>いから                | その他                                                 | 特に理由<br>はない                                                  | 無回答                                       |
| 全体    | 223        | 16.0                                                       | 17.4                                               | 5.9                                                 | 9.9                                                          | 2.5                                       |
| 男性    | 122        | 18.7                                                       | 18.5                                               | 3.0                                                 | 7.8                                                          | 3.3                                       |
| 女性    | 97         | 12.0                                                       | 16.7                                               | 9.7                                                 | 12.9                                                         | 1.5                                       |
| 回答しない | 3          | 31.9                                                       | 0.0                                                | 0.0                                                 | 0.0                                                          | 0.0                                       |

図表 135 「食育」に関心がない理由(年代4区分別)

|        | 合計<br>(n=) | 食に関心<br>がないから                                              | 自分や家<br>族の食事<br>や食生活<br>について<br>考えるの<br>が面倒だ<br>から | 食事や食<br>生活への<br>関心はあ<br>るが、他<br>のことで<br>忙しいか<br>ら | 食事や食<br>生活への<br>関心はあ<br>るが、食<br>費を安く<br>すること<br>の方が重<br>要だから | 食事や食<br>生活を特<br>に意識し<br>なくても<br>健康だか<br>ら |
|--------|------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 全体     | 223        | 14.5                                                       | 15.7                                               | 19.7                                              | 23.8                                                         | 22.9                                      |
| 16～24歳 | 45         | 14.5                                                       | 15.8                                               | 26.3                                              | 7.2                                                          | 35.6                                      |
| 25～44歳 | 47         | 19.4                                                       | 14.2                                               | 25.0                                              | 24.0                                                         | 18.8                                      |
| 45～64歳 | 69         | 16.2                                                       | 10.2                                               | 20.9                                              | 36.3                                                         | 17.9                                      |
| 65歳以上  | 61         | 8.7                                                        | 22.9                                               | 9.4                                               | 22.0                                                         | 22.2                                      |
|        | 合計<br>(n=) | 栄養バラ<br>ンス等を<br>考慮せ<br>ず、好き<br>なものを<br>好きなだ<br>け食べた<br>いから | 「食育」<br>自体につ<br>いてよく<br>わからな<br>いから                | その他                                               | 特に理由<br>はない                                                  | 無回答                                       |
| 全体     | 223        | 16.0                                                       | 17.4                                               | 5.9                                               | 9.9                                                          | 2.5                                       |
| 16～24歳 | 45         | 23.3                                                       | 13.3                                               | 3.7                                               | 11.6                                                         | 0.0                                       |
| 25～44歳 | 47         | 16.9                                                       | 19.7                                               | 8.4                                               | 5.8                                                          | 0.0                                       |
| 45～64歳 | 69         | 10.8                                                       | 14.8                                               | 6.7                                               | 5.7                                                          | 2.2                                       |
| 65歳以上  | 61         | 15.7                                                       | 21.8                                               | 4.5                                               | 16.7                                                         | 6.6                                       |

## 【まとめ・分析】

- 「食育」の認知度は、「言葉も意味も知っていた」が 54.6%、「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」が 33.6%、「言葉も意味も知らなかった」が 10.1%となっている。

性別では、男性では 40.6%なのに対し、女性では 64.7%と差が大きくなっている。食育への関心についても、関心がある人（「関心がある」「どちらかといえば関心がある」の合計）の割合は女性の方が高くなっている（男性：56.9%、女性：75.6%）。

年代別では、25～44 歳（57.2%）や 45～64 歳（62.6%）で全体（54.6%）よりも高くなっている。また、「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」が「16～24 歳」で高くなっている。

家族に子どもがいるか別にみると、「食育」の「言葉も意味も知っていた」のは、全体（54.6%）と比べて、小学生がいる人（70.4%）、乳幼児がいる人（66.0%）、中学生・高校生がいる人（63.0%）で高くなっている。また、食育への関心は、全体（67.5%）と比べて、小学生がいる人（81.7%）、乳幼児がいる人（79.3%）で高くなっている。

圏域別では、全体（54.6%）と比べて「中部地域」（60.0%）で高い一方、北部地域（47.5%）で低くなっている。

- 食育の認知度は、女性の方が男性よりも高い状況にあり、男性の食育への意識醸成が課題となっている。
- こどもの食事や健康に気を遣うことで家族の食育に関する意識も高まっているものと考えられる。
- 地域によって食育の認知度に差があり、各地域に根差した活動を通して周知を図ることが重要であると考えられる。
- 「食育」に対する関心の有無は、「どちらかといえば関心がある」が 47.0%、「関心がある」が 20.6%、合わせて「関心あり」が 67.6%、「どちらかといえば関心がない」が 16.4%となっている。

性別では、全体と比べて「女性」で「どちらかというに関心がある」が高くなっている

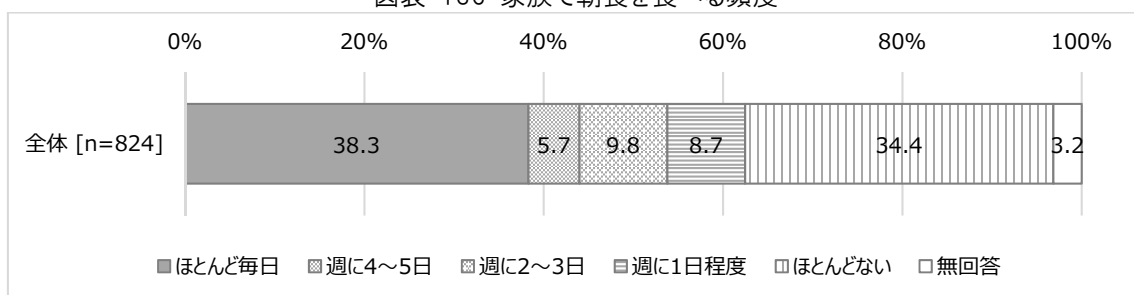
年代別では、関心がある人（「関心がある」「どちらかといえば関心がある」の合計）の割合は、全体（67.5%）に比べて、16～24 歳（51.1%）では 15 ポイント程度低く、「どちらかというに関心がない」が高くなっている。

家庭内のこどもの有無別では、全体と比べて「小学生」で「関心がある」が高くなっている。また、「乳幼児」で「どちらかといえば関心がある」が高くなっている。

- 「食育」に関心がない理由は、「食事や食生活への関心はあるが、食費を安くすることの方が重要だから」「食事や食生活を特に意識しなくても健康だから」が男女ともに 20.0%を超えて他の項目よりも高くなっている一方、「自分や家族の食事や食生活について考えるのが面倒だから」（男性：18.9%、女性：10.5%）、「栄養バランス等を考慮せず、好きなものを好きなだけ食べたいから」（男性：18.7%、女性：12.0%）で男性が高くなっている。
- 「食育」に関心がない理由を年代別にみると、16～24 歳は「食事や食生活を特に意識しなくても健康だから」（35.6%）が最も高い一方、45～64 歳では「食事や食生活への関心はあるが、食費を安くすることの方が重要だから」（36.3%）が最も高くなっている。「65 歳以上」で「自分や家族の食事や食生活について考えるのが面倒だから」（22.9%）が高くなっている。
- 健康なうちから、その維持のために食事や食生活に関心を持つことができるよう、効果的な周知啓発が必要であると考えられる。

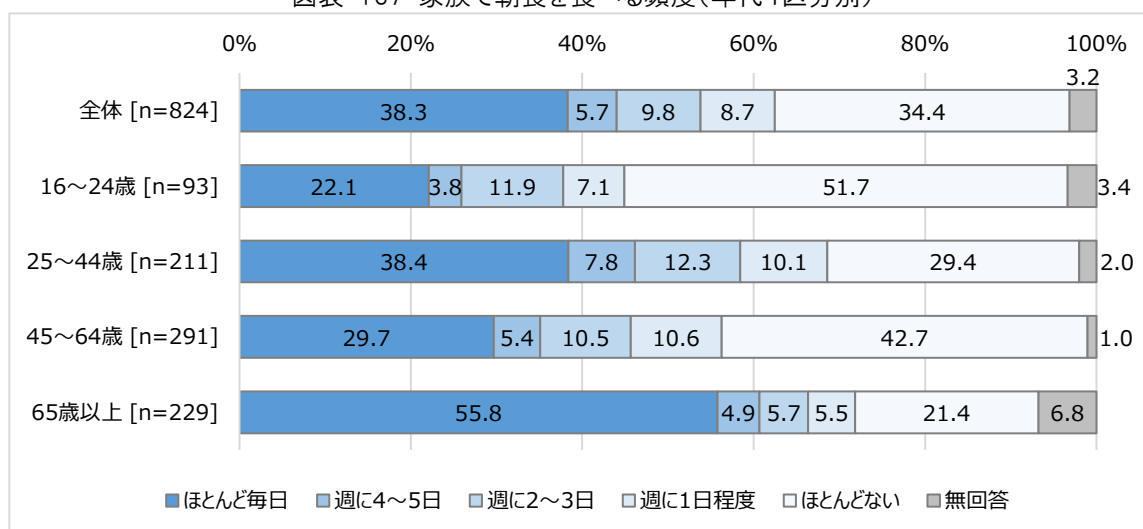
#### ④ 家族で朝食を食べる頻度

図表 136 家族で朝食を食べる頻度



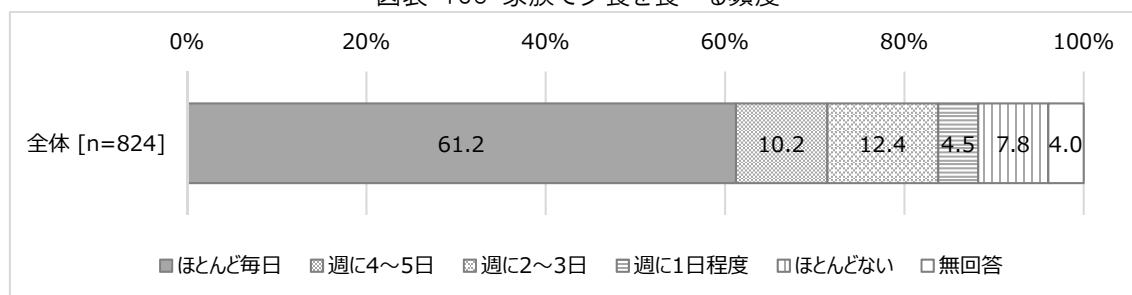
## 《年齢別 家族で朝食を食べる頻度》

図表 137 家族で朝食を食べる頻度(年代4区分別)



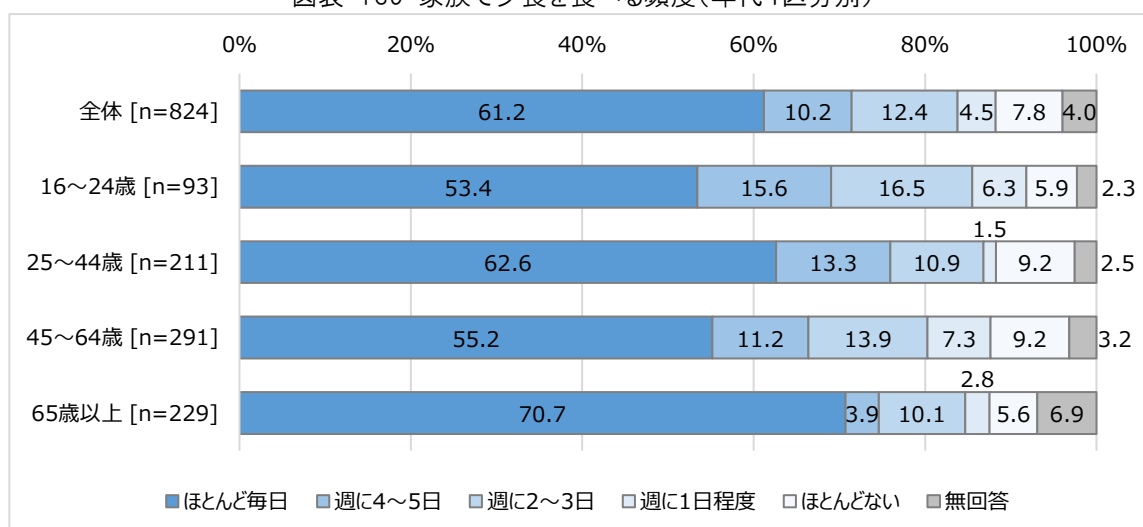
## ⑤ 家族で夕食を食べる頻度

図表 138 家族で夕食を食べる頻度



## 《年齢別 家族で夕食を食べる頻度》

図表 139 家族で夕食を食べる頻度(年代4区分別)

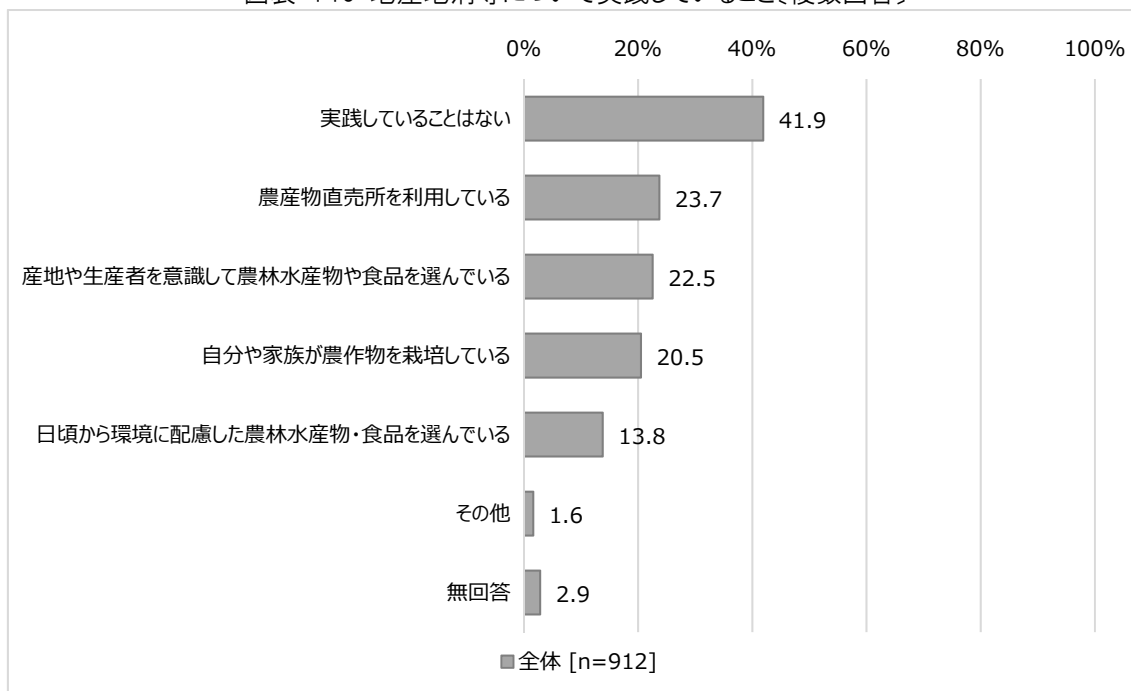


【まとめ・分析】

- 家族と同居していると回答した人に、家族で朝食を食べる頻度を聞いたところ、「ほとんど毎日」が 38.3%、「ほとんどない」が 34.4%、「週に 2～3 日」が 9.8%となっている。年代別では、全体と比べて「ほとんど毎日」が「65 歳以上」で高く、「16～24 歳」で低くなっている。
- 家族と同居していると回答した人に、家族で夕食を食べる頻度を聞いたところ、「ほとんど毎日」が 61.2%、「週に 2～3 日」が 12.4%、「週に 4～5 日」が 10.2%となっている。年代別では、全体と比べて「ほとんど毎日」が「65 歳以上」で高く、「16～24 歳」「45～64 歳」で低くなっている。

## ⑥ 地産地消等について実践していること

図表 140 地産地消等について実践していること〔複数回答〕



## 《性・年齢別 地産地消等について実践していること》

図表 141 地産地消等について実践していること(性別)

|       | 合計<br>(n=) | 農産物直<br>売所を利用<br>している | 自分や家<br>族が農作<br>物を栽培<br>している | 産地や生<br>産者を意<br>識して農<br>林水産物<br>や食品を<br>選んでいる | 日頃から<br>環境に配<br>慮した農<br>林水産<br>物・食品<br>を選んでいる | 実践して<br>いること<br>はない | その他 | 無回答 |
|-------|------------|-----------------------|------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------|-----|-----|
| 全体    | 912        | 23.7                  | 20.5                         | 22.5                                          | 13.8                                          | 41.9                | 1.6 | 2.9 |
| 男性    | 381        | 15.9                  | 17.0                         | 14.6                                          | 9.1                                           | 53.8                | 1.8 | 3.3 |
| 女性    | 522        | 29.4                  | 23.2                         | 28.7                                          | 17.3                                          | 32.9                | 1.5 | 2.6 |
| 回答しない | 8          | 33.6                  | 12.0                         | 4.4                                           | 10.6                                          | 54.4                | 0.0 | 0.0 |

図表 142 地産地消等について実践していること(年代4区分別)

|        | 合計<br>(n=) | 農産物直<br>売所を利用<br>している | 自分や家<br>族が農作<br>物を栽培<br>している | 産地や生<br>産者を意<br>識して農<br>林水産物<br>や食品を<br>選んでいる | 日頃から<br>環境に配<br>慮した農<br>林水産<br>物・食品<br>を選んでいる | 実践して<br>いること<br>はない | その他 | 無回答 |
|--------|------------|-----------------------|------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------|-----|-----|
| 全体     | 912        | 23.7                  | 20.5                         | 22.5                                          | 13.8                                          | 41.9                | 1.6 | 2.9 |
| 16～24歳 | 105        | 10.3                  | 16.6                         | 9.3                                           | 7.4                                           | 65.4                | 2.2 | 2.3 |
| 25～44歳 | 217        | 26.4                  | 23.2                         | 18.0                                          | 10.5                                          | 42.8                | 0.8 | 1.1 |
| 45～64歳 | 315        | 28.5                  | 20.7                         | 25.2                                          | 13.1                                          | 40.0                | 1.1 | 1.2 |
| 65歳以上  | 275        | 21.2                  | 19.6                         | 28.2                                          | 19.7                                          | 34.4                | 2.7 | 6.4 |

## 《家庭内のこどもの有無・農業体験の有無別 地産地消等について実践していること》

図表 143 地産地消等について実践していること(家庭内のこどもの有無別)

|         | 合計<br>(n=) | 農産物直<br>売所を利用<br>している | 自分や家<br>族が農作<br>物を栽培<br>している | 産地や生<br>産者を意<br>識して農<br>林水産物<br>や食品を<br>選んでいる | 日頃から<br>環境に配<br>慮した農<br>林水産<br>物・食品<br>を選んでいる | 実践して<br>いること<br>はない | その他 | 無回答 |
|---------|------------|-----------------------|------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------|-----|-----|
| 全体      | 912        | 23.7                  | 20.5                         | 22.5                                          | 13.8                                          | 41.9                | 1.6 | 2.9 |
| 乳幼児     | 105        | 35.4                  | 19.9                         | 20.0                                          | 10.1                                          | 36.2                | 1.9 | 0.0 |
| 小学生     | 137        | 28.9                  | 23.7                         | 19.7                                          | 9.8                                           | 38.5                | 2.5 | 2.3 |
| 中学生・高校生 | 166        | 21.6                  | 18.5                         | 17.1                                          | 10.4                                          | 51.9                | 2.6 | 2.4 |
| いない     | 584        | 22.7                  | 20.6                         | 24.0                                          | 15.1                                          | 41.4                | 1.4 | 2.9 |

図表 144 地産地消等について実践していること(農業体験の有無別)

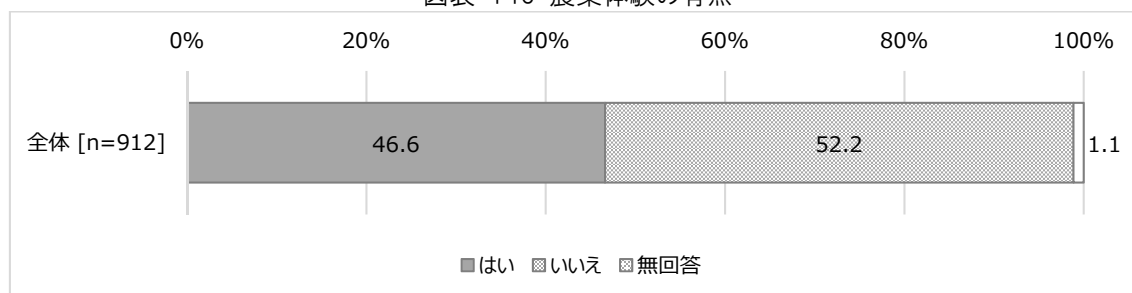
|     | 合計<br>(n=) | 農産物直<br>売所を利用<br>している | 自分や家<br>族が農作<br>物を栽培<br>している | 産地や生<br>産者を意<br>識して農<br>林水産物<br>や食品を<br>選んでいる | 日頃から<br>環境に配<br>慮した農<br>林水産<br>物・食品<br>を選んでいる | 実践して<br>いること<br>はない | その他 | 無回答 |
|-----|------------|-----------------------|------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------|-----|-----|
| 全体  | 912        | 23.7                  | 20.5                         | 22.5                                          | 13.8                                          | 41.9                | 1.6 | 2.9 |
| はい  | 425        | 27.4                  | 35.1                         | 28.7                                          | 15.8                                          | 30.4                | 1.1 | 1.7 |
| いいえ | 476        | 21.0                  | 7.6                          | 17.4                                          | 12.4                                          | 52.8                | 2.2 | 2.6 |

## 【まとめ・分析】

- 地産地消等について実践していることは、「実践していることはない」が 41.9%、「農産物直売所を利用している」が 23.7%、「産地や生産者を意識して農林水産物や食品を選んでいる」が 22.5% となっている。
- 「農産物直売所を利用している」「自分や家族が農作物を栽培している」「産地や生産者を意識して農林水産物や食品を選んでいる」「日頃から環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいる」については、いずれも女性の方が男性よりも高い。上記の中で「実践していることはない」（男性：53.8%、女性：32.9%）の割合は男性の方が高い。
- 「産地や生産者を意識して農林水産物や食品を選んでいる」「日頃から環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいる」については、年代が上がるごとに実践割合が高くなっており、「農産物直売所を利用している」は 45～64 歳（28.5%）、「自分や家族が農作物を栽培している」は 25～44 歳（23.2%）が最も高くなっている。一方で、以上の中で「実践していることはない」と回答した割合は 16～24 歳で 65.4%と、全体（41.9%）と比べて高くなっている。
  - 食育への関心や、食品を選ぶ際の意識などについては、特に若い世代で低くなっており、若い世代にわかりやすく、実践しようと思ってもらえる方法での情報発信が必要となっている。
- 家族に乳幼児がいる人では、「農産物直売所を利用している」割合が 35.4%と、全体（23.7%）と比べて 10 ポイント程度高くなっている。
  - 小さいこどものいる家庭では、食育への関心も高くなっており、保護者のニーズに沿った情報発信や、こどもを通じた家族への発信などの取組が重要であると考えられる。
- 農業体験のある人では、ない人よりも「農産物直売所を利用している」「自分や家族が農作物を栽培している」「産地や生産者を意識して農林水産物や食品を選んでいる」の割合が高くなっている。

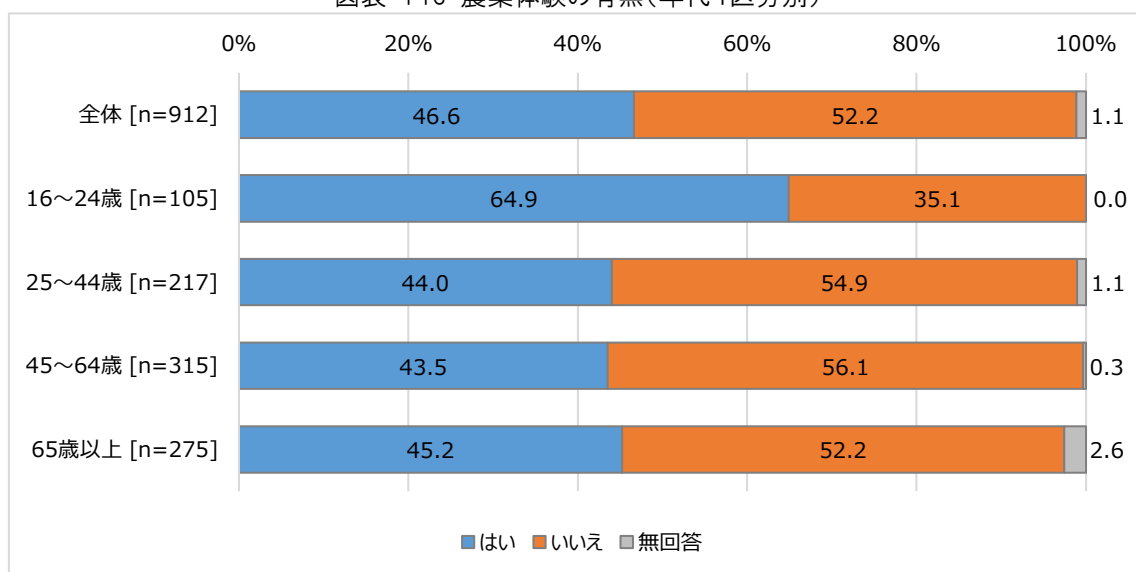
## ⑦ 農業体験の有無

図表 145 農業体験の有無



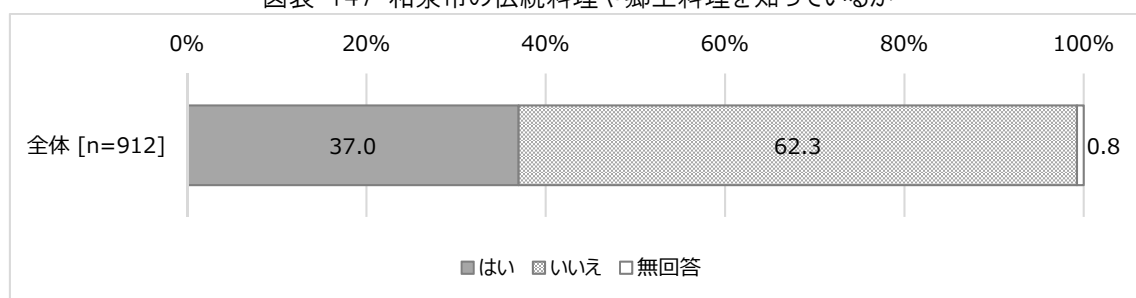
《年齢別 農業体験の有無》

図表 146 農業体験の有無(年代4区分別)



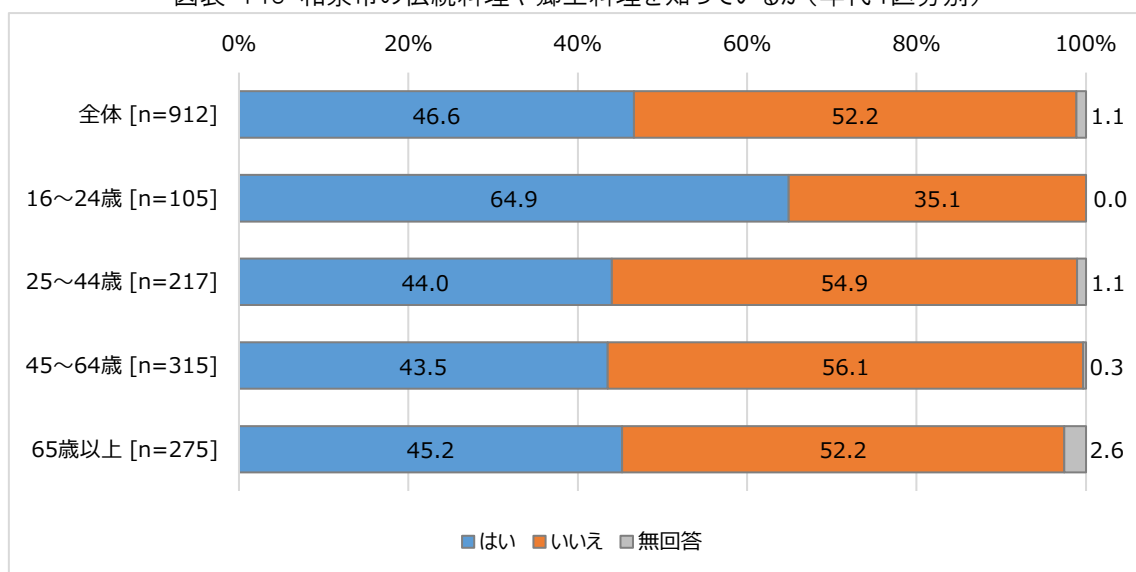
⑧ 和泉市の伝統料理や郷土料理を知っているか

図表 147 和泉市の伝統料理や郷土料理を知っているか

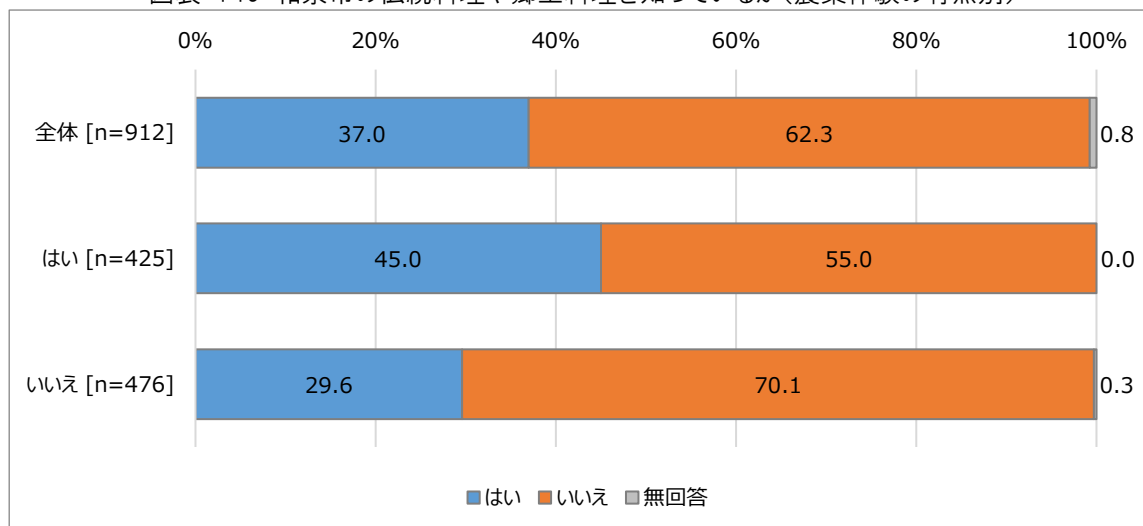


《年齢・農業体験の有無別 和泉市の伝統料理や郷土料理を知っているか》

図表 148 和泉市の伝統料理や郷土料理を知っているか(年代4区分別)

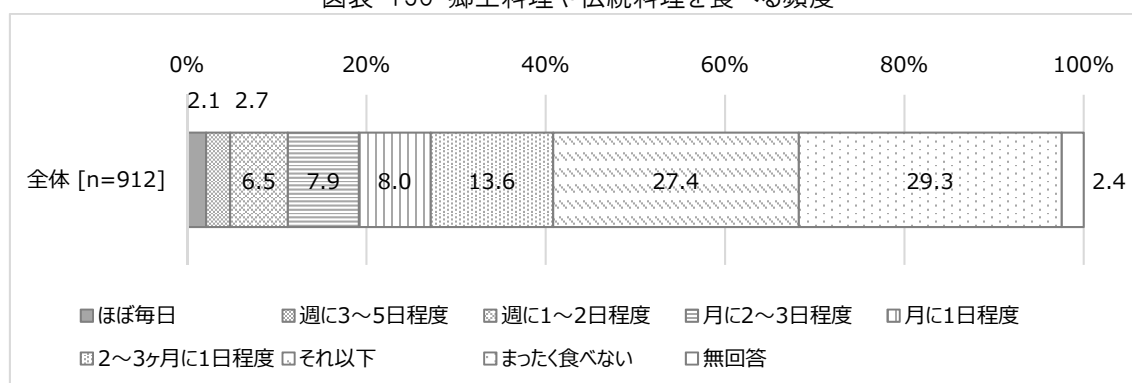


図表 149 和泉市の伝統料理や郷土料理を知っているか（農業体験の有無別）



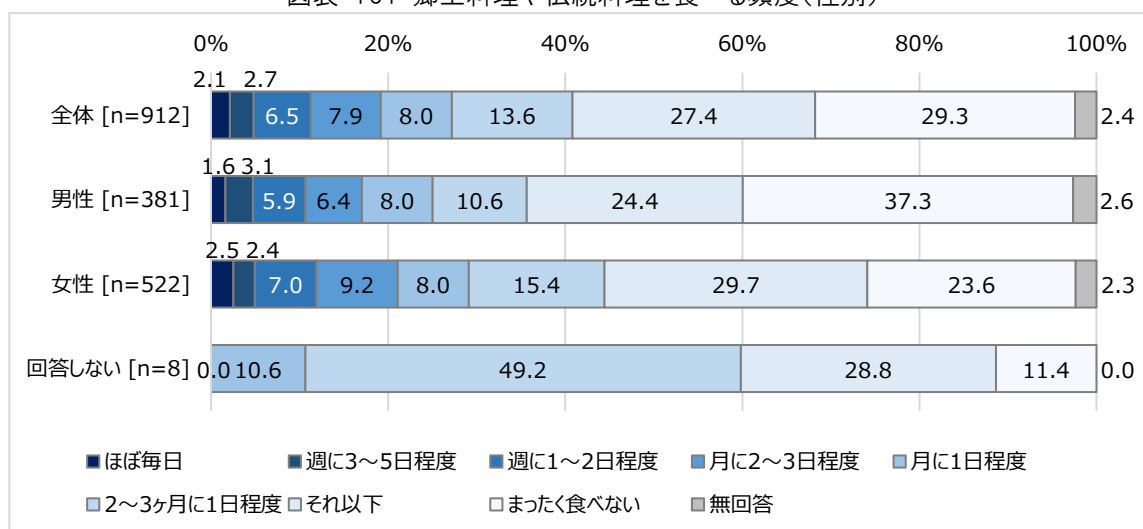
## ⑨ 郷土料理や伝統料理を食べる頻度

図表 150 郷土料理や伝統料理を食べる頻度

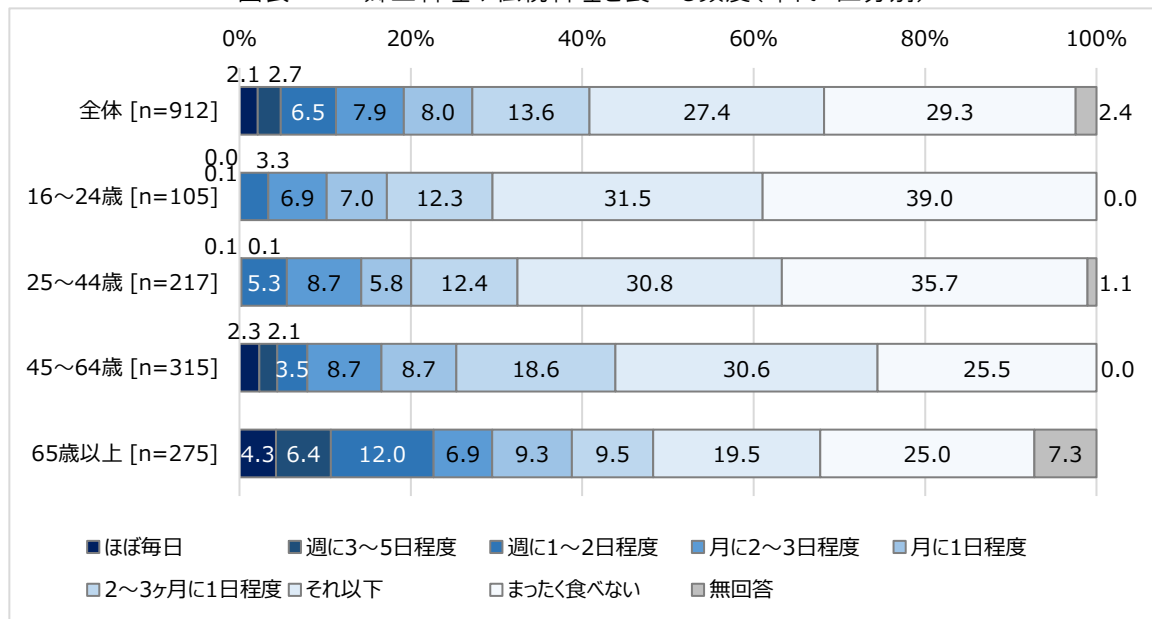


## 《性・年齢別 郷土料理や伝統料理を食べる頻度》

図表 151 郷土料理や伝統料理を食べる頻度（性別）

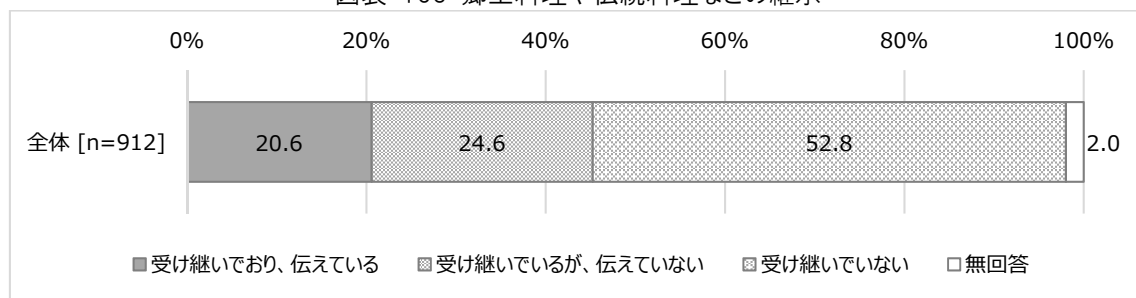


図表 152 郷土料理や伝統料理を食べる頻度(年代4区分別)



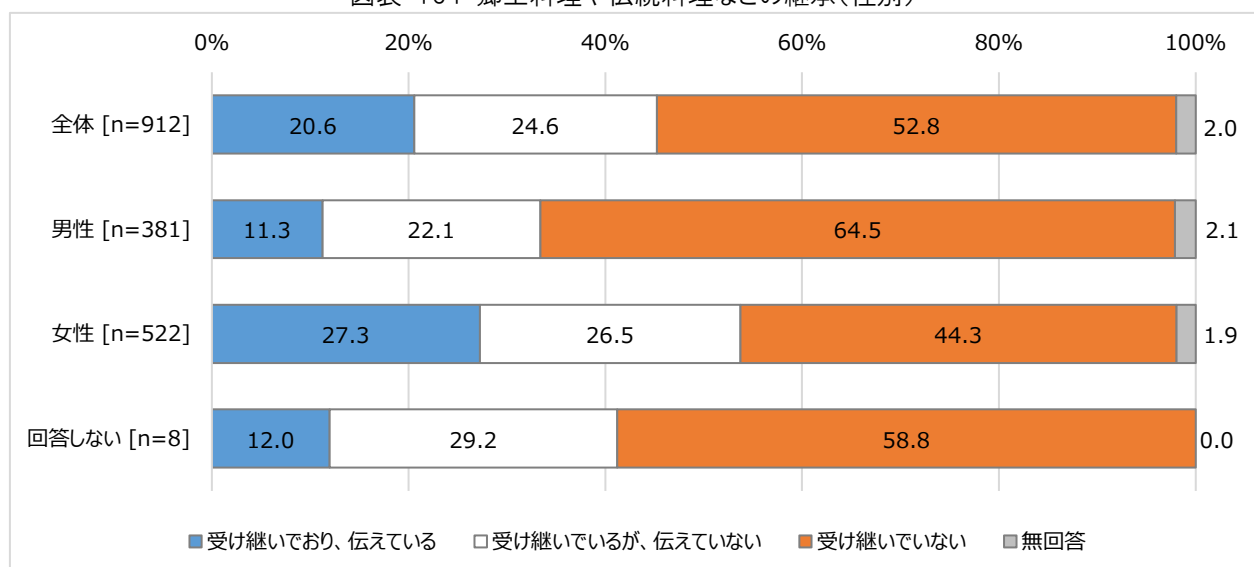
## ⑩ 郷土料理や伝統料理などの継承

図表 153 郷土料理や伝統料理などの継承

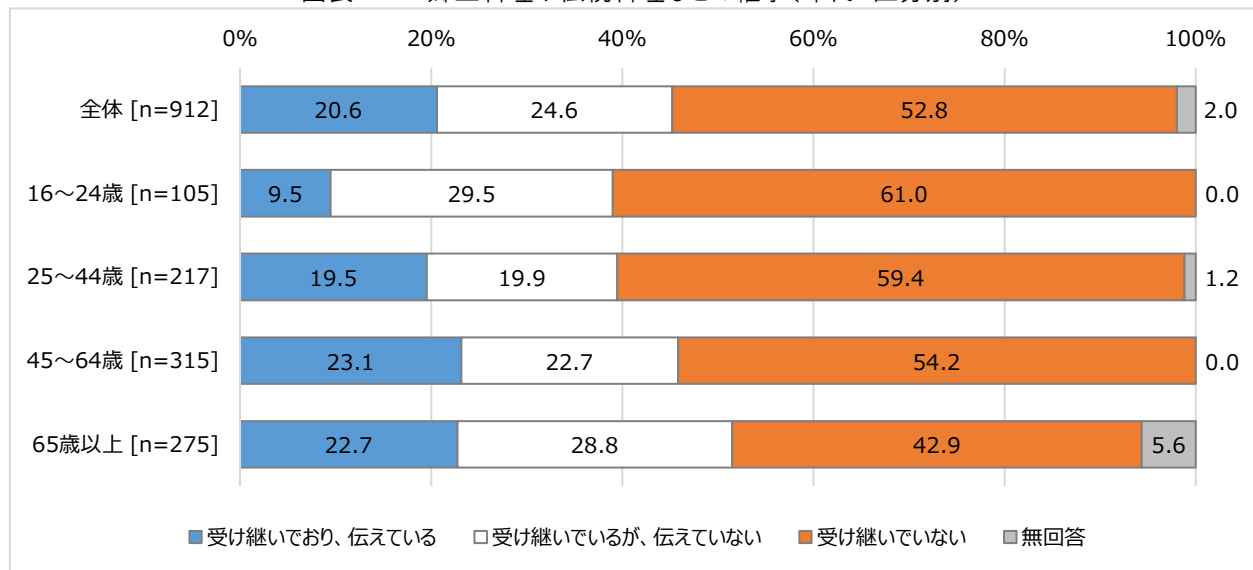


## 《性・年齢別 郷土料理や伝統料理などの継承》

図表 154 郷土料理や伝統料理などの継承(性別)



図表 155 郷土料理や伝統料理などの継承(年代4区分別)

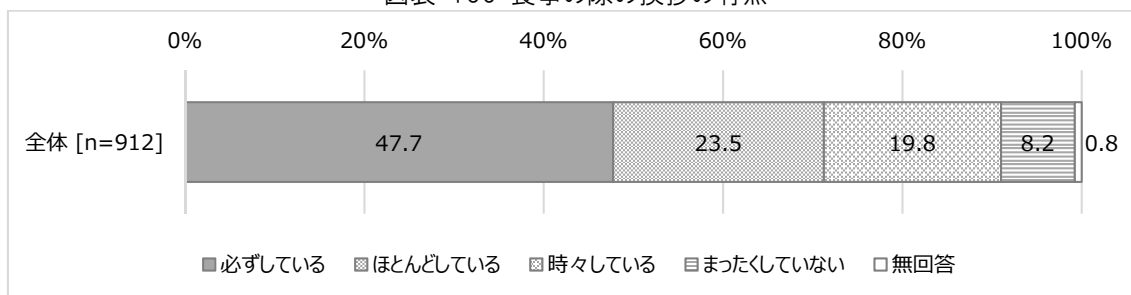


#### 【まとめ・分析】

- 農業体験の有無は、「はい」が46.6%、「いいえ」が52.2%となっている。年代4区分別では、全体と比べて「16～24歳」で「はい」が高くなっている。
- 和泉市の郷土料理や伝統料理の認知度について、「はい」が37.0%、「いいえ」が62.3%となっている。年代別では、16～24歳では64.9%となっており、それ以外の年代では4割程度となっている。
- 和泉市の郷土料理や伝統料理の認知度について、農業体験の有無別では、全体と比べて「農業体験あり」で高くなっている。
- 郷土料理や伝統料理を食べる頻度は、「まったく食べない」が29.3%、「それ（2～3ヶ月に1日程度）以下」が27.4%、「2～3ヶ月に1日程度」が13.6%となっている。性別では、「まったく食べない」は男性が37.3%、女性が23.6%と、男性が10ポイント以上高くなっている。年代別では、全体と比べて「65歳以上」で「週に1～2日程度」が高くなっている。また、「まったく食べない」は16～24歳で39.0%、25～44歳で35.7%と、全体（29.3%）よりも高くなっている。
- 郷土料理や伝統料理などの継承は、「受け継いでいない」が52.8%、「受け継いでいるが、伝えていない」が24.6%、「受け継いでおり、伝えている」が20.6%となっている。性別では、「受け継いでおり、伝えている」の割合は男性で11.3%、女性で27.3%となっており、男性が10ポイント以上低くなっている。年代別では、「受け継いでいない」が16～24歳で61.0%、25～44歳で59.4%となっており、「受け継いでおり、伝えている」割合は45歳以上でも23.0%前後となっている。

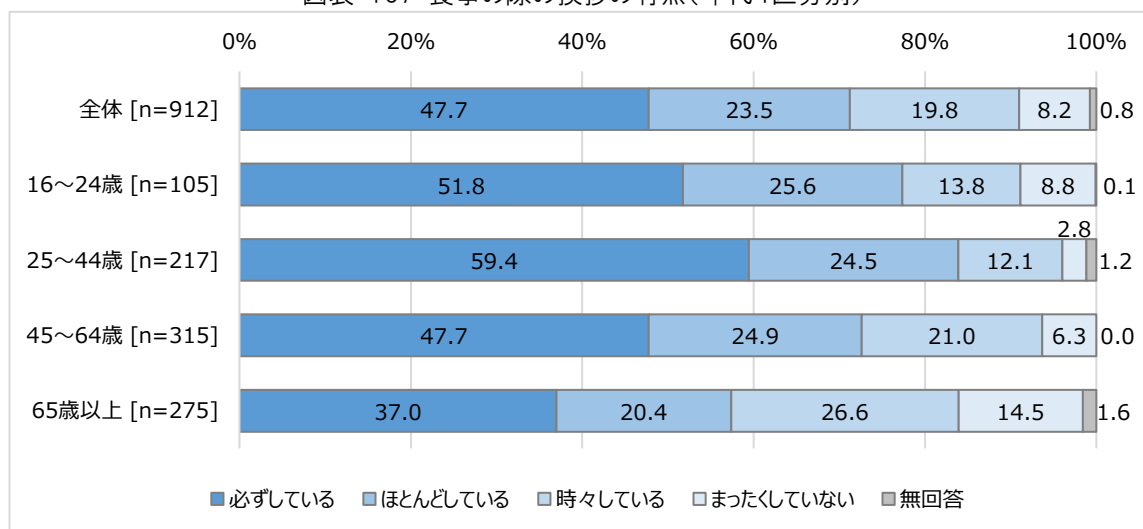
## ⑪ 食事の際の挨拶の有無

図表 156 食事の際の挨拶の有無



### 《年齢別 食事の際の挨拶の有無》

図表 157 食事の際の挨拶の有無(年代4区分別)

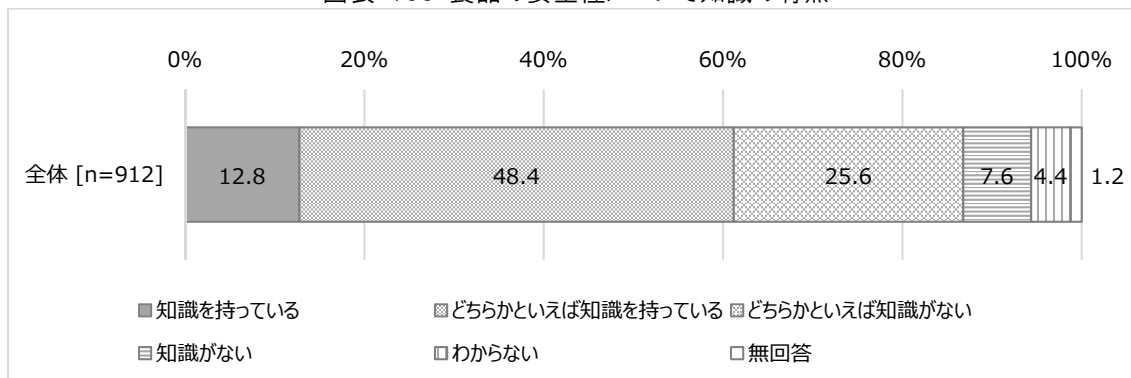


### 【まとめ・分析】

- 食事の際の挨拶の有無は、「必ずしている」が47.7%、「ほとんどしている」が23.5%、「時々している」が19.8%となっている。
- 年代別では、全体と比べて「25~44歳」で「必ずしている」が高くなっている。一方、「65歳以上」では、「時々している」「まったくしていない」が高くなっている。

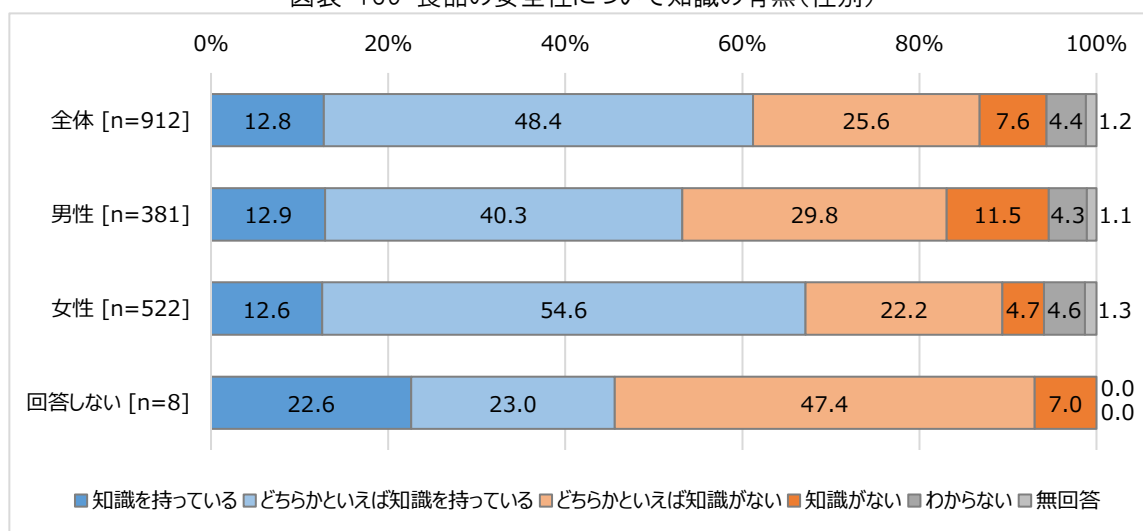
## ⑫ 食品の安全性について知識の有無

図表 158 食品の安全性について知識の有無

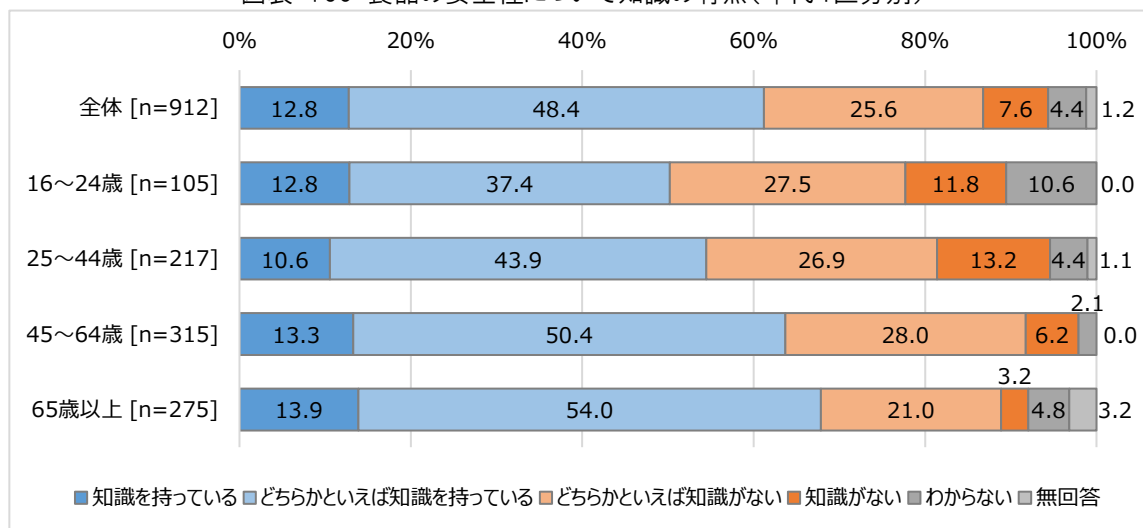


## 《性・年齢別 食品の安全性について知識の有無》

図表 159 食品の安全性について知識の有無(性別)

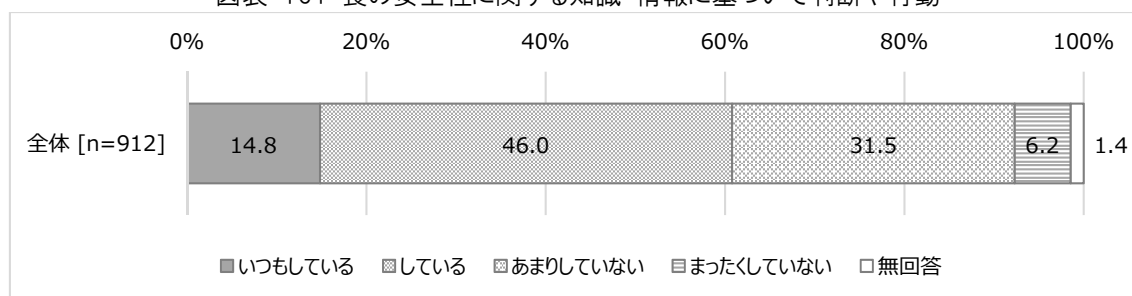


図表 160 食品の安全性について知識の有無(年代4区分別)



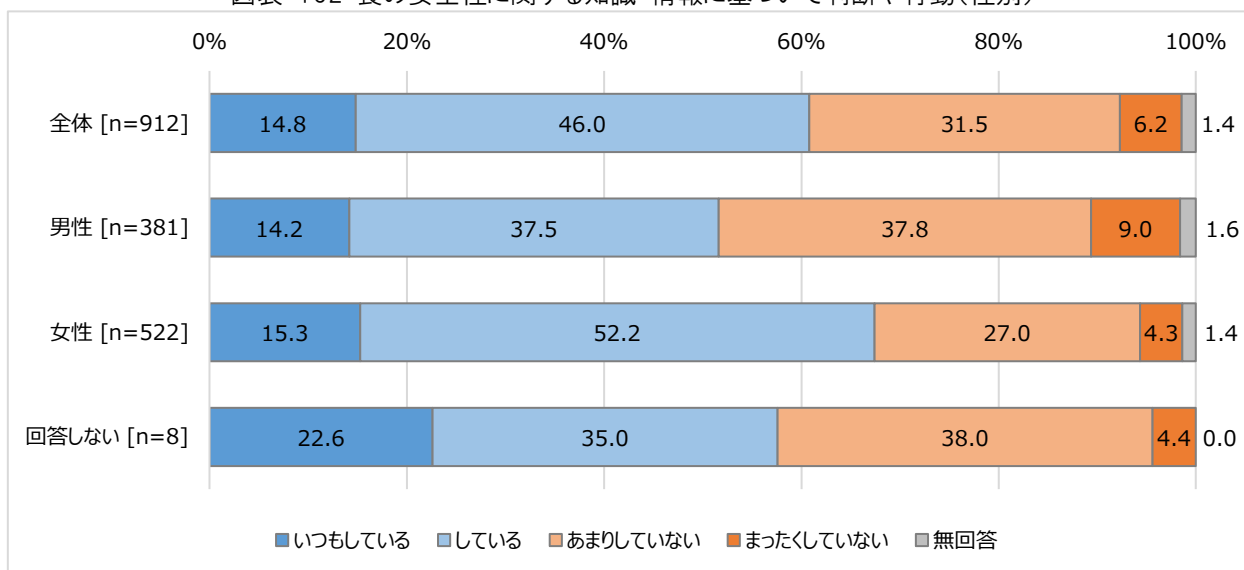
## ⑬ 食の安全性に関する知識・情報に基づいて判断や行動

図表 161 食の安全性に関する知識・情報に基づいて判断や行動

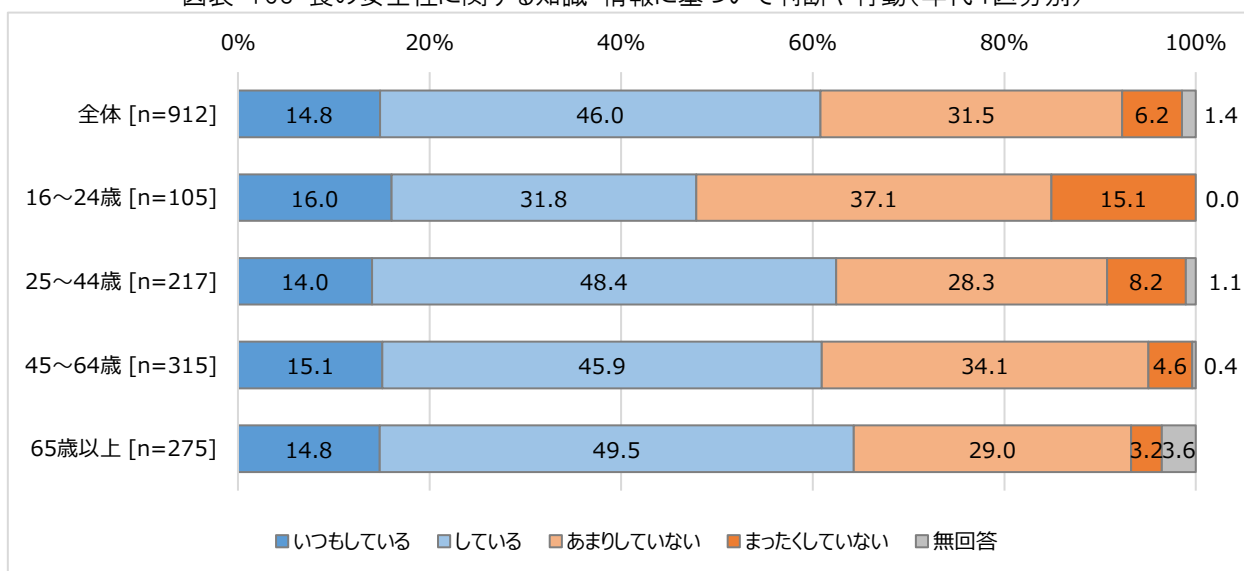


## 《性・年齢別 食の安全性に関する知識・情報に基づいて判断や行動》

図表 162 食の安全性に関する知識・情報に基づいて判断や行動(性別)



図表 163 食の安全性に関する知識・情報に基づいて判断や行動(年代4区分別)



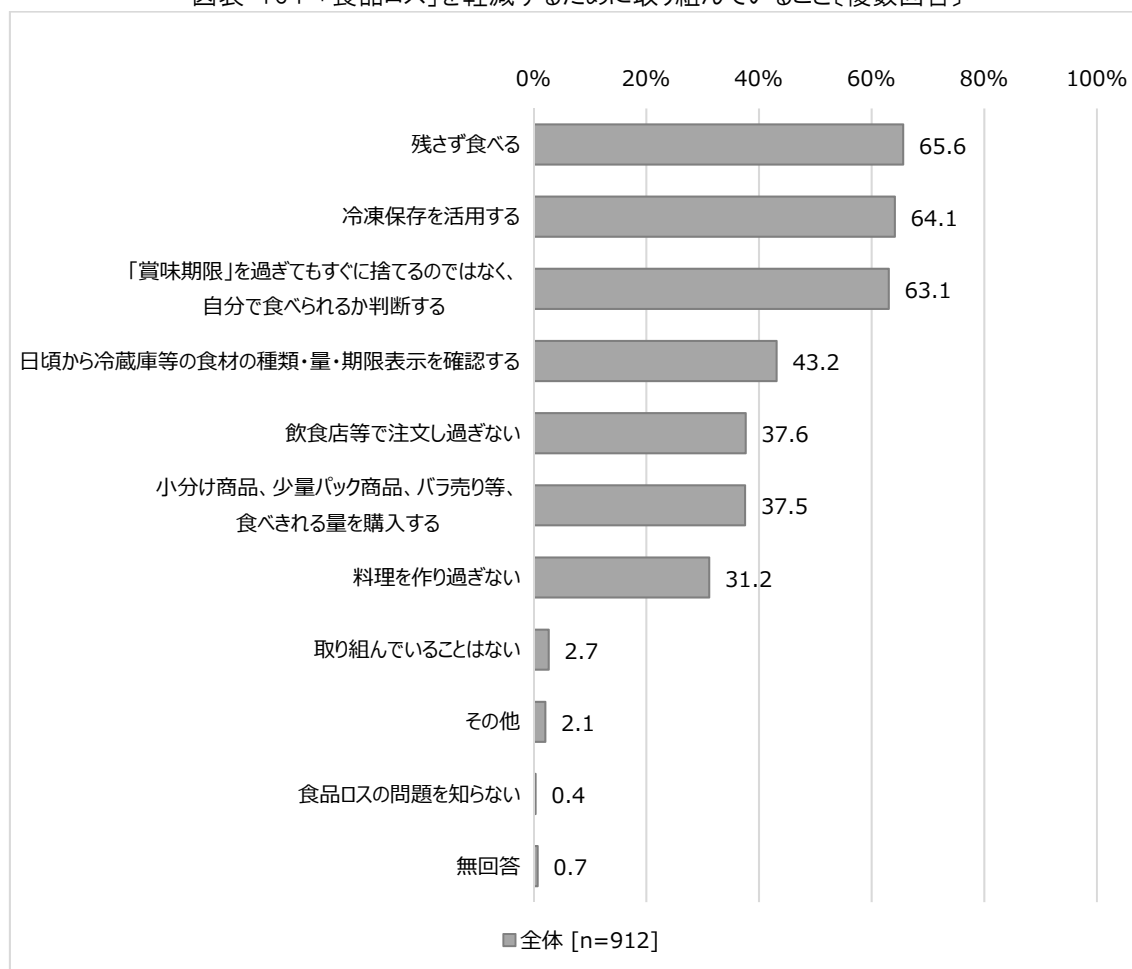
### 【まとめ・分析】

- 食品の安全性について知識の有無は、「どちらかといえば知識を持っている」が48.4%、「知識を持っている」が12.8%となっており、合わせて「知識あり」の回答が61.2%で、「どちらかといえば知識がない」が25.6%であった。
- 食品の安全性について知識は、「持っている」（「知識を持っている」「どちらかといえば知識をもっている」の合計）割合は、男性で53.2%、女性で67.1%となっている。また、食の安全性に関する知識・情報を踏まえて判断や行動をしているかについては、男性で51.6%、女性で67.4%となっている。いずれも、男性が10ポイント以上低くなっている。
  - 食の安心・安全に関する知識についても、女性よりも男性の意識が低くなっており、男性の意識醸成が課題となっている。

- 食品の安全性について知識は、「持っている」（「知識を持っている」「どちらかといえば知識を持っている」の合計）割合は、年代が上がるごとに高くなっており、16～24 歳では 50.2%、65 歳以上では 67.9%となっている。また、食の安全性に関する知識・情報を踏まえて判断や行動をしているかについては、16～24 歳では 47.8%となっており、他の年代が 60.0%程度であるのと比べて低くなっている。
- 食の安全性に関する知識・情報に基づいて判断や行動を「している」が 46.0%、「いつもしている」が 14.8%となっており、合わせて「している」の回答が 60.8%で、「あまりしていない」が 31.5%であった。性別では、全体と比べて「女性」で「している」が高く、「男性」で「あまりしていない」が高くなっている。年代別では、全体と比べて「16～24 歳」で「あまりしていない」「まったくしていない」が高くなっている。

#### ⑭ 「食品ロス」を軽減するために取り組んでいること

図表 164 「食品ロス」を軽減するために取り組んでいること〔複数回答〕



《性・年齢別 「食品ロス」を軽減するために取り組んでいること》

図表 165 「食品ロス」を軽減するために取り組んでいること(性別)

|       | 合計<br>(n=) | 小分け商<br>品、少量<br>パック商<br>品、バラ<br>売り等、<br>食べきれ<br>る量を購入する              | 冷凍保存<br>を活用す<br>る | 料理を作<br>り過ぎな<br>い    | 飲食店等<br>で注文し<br>過ぎない | 日頃から<br>冷蔵庫等<br>の食材の<br>種類・<br>量・期限<br>表示を確認する | 残さず食<br>べる |
|-------|------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------|----------------------|------------------------------------------------|------------|
| 全体    | 912        | 37.5                                                                 | 64.1              | 31.2                 | 37.6                 | 43.2                                           | 65.6       |
| 男性    | 381        | 30.9                                                                 | 53.5              | 23.1                 | 36.0                 | 33.8                                           | 70.6       |
| 女性    | 522        | 42.6                                                                 | 71.7              | 36.8                 | 38.0                 | 49.9                                           | 61.7       |
| 回答しない | 8          | 31.4                                                                 | 88.0              | 58.0                 | 78.8                 | 33.2                                           | 77.0       |
|       | 合計<br>(n=) | 「賞味期<br>限」を過<br>ぎてもす<br>ぐに捨て<br>るのでは<br>なく、自<br>分で食べ<br>られるか<br>判断する | その他               | 取り組ん<br>でいるこ<br>とはない | 食品ロス<br>の問題を<br>知らない | 無回答                                            |            |
| 全体    | 912        | 63.1                                                                 | 2.1               | 2.7                  | 0.4                  | 0.7                                            |            |
| 男性    | 381        | 60.5                                                                 | 1.7               | 4.2                  | 0.6                  | 0.9                                            |            |
| 女性    | 522        | 65.6                                                                 | 2.4               | 1.6                  | 0.2                  | 0.6                                            |            |
| 回答しない | 8          | 33.2                                                                 | 4.4               | 0.0                  | 0.0                  | 0.0                                            |            |

図表 166 「食品ロス」を軽減するために取り組んでいること(年代4区分別)

|        | 合計<br>(n=) | 小分け商品、少量<br>パック商品、バラ<br>売り等、<br>食べきれ<br>る量を購<br>入する                  | 冷凍保存<br>を活用す<br>る | 料理を作<br>り過ぎな<br>い    | 飲食店等<br>で注文し<br>過ぎない | 日頃から<br>冷蔵庫等<br>の食材の<br>種類・<br>量・期限<br>表示を確<br>認する | 残さず食<br>べる |
|--------|------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------|----------------------|----------------------------------------------------|------------|
| 全体     | 912        | 37.5                                                                 | 64.1              | 31.2                 | 37.6                 | 43.2                                               | 65.6       |
| 16～24歳 | 105        | 31.2                                                                 | 41.8              | 22.3                 | 39.9                 | 18.2                                               | 80.9       |
| 25～44歳 | 217        | 34.2                                                                 | 66.0              | 25.8                 | 43.8                 | 40.6                                               | 70.0       |
| 45～64歳 | 315        | 33.4                                                                 | 69.1              | 34.4                 | 39.3                 | 44.6                                               | 63.8       |
| 65歳以上  | 275        | 47.3                                                                 | 65.5              | 35.1                 | 30.1                 | 53.1                                               | 58.4       |
|        | 合計<br>(n=) | 「賞味期<br>限」を過<br>ぎてもす<br>ぐに捨て<br>るのでは<br>なく、自<br>分で食べ<br>られるか<br>判断する | その他               | 取り組ん<br>でいるこ<br>とはない | 食品ロス<br>の問題を<br>知らない | 無回答                                                |            |
| 全体     | 912        | 63.1                                                                 | 2.1               | 2.7                  | 0.4                  | 0.7                                                |            |
| 16～24歳 | 105        | 47.3                                                                 | 1.4               | 2.6                  | 2.0                  | 0.1                                                |            |
| 25～44歳 | 217        | 58.1                                                                 | 2.4               | 2.8                  | 0.0                  | 1.1                                                |            |
| 45～64歳 | 315        | 68.1                                                                 | 1.8               | 3.4                  | 0.4                  | 0.0                                                |            |
| 65歳以上  | 275        | 67.1                                                                 | 2.4               | 1.8                  | 0.0                  | 1.5                                                |            |

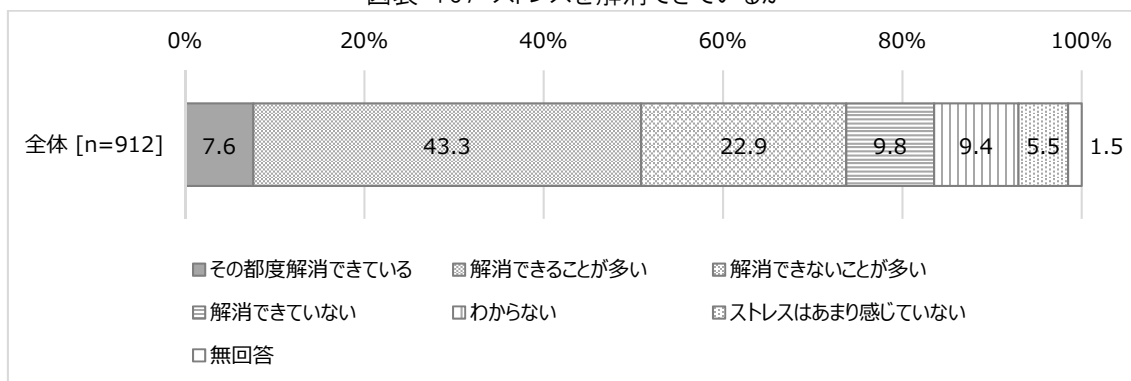
## 【まとめ・分析】

- 「食品ロス」を軽減するために取り組んでいることは、「残さず食べる」が 65.6%、「冷凍保存を活用する」が 64.1%、「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 63.1%となっている。
- 性別では、全体と比べて「女性」で「小分け商品、少量パック商品、バラ売り等、食べきれる量を購入する」「冷凍保存を活用する」「料理を作り過ぎない」「日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する」が高くなっている。
- 年代別では、全体と比べて「65歳以上」で「小分け商品、少量パック商品、バラ売り等、食べきれる量を購入する」「日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する」が高くなっている。  
「16～24歳」で「小分け商品、少量パック商品、バラ売り等、食べきれる量を購入する」「冷凍保存を活用する」「料理を作り過ぎない」「日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する」が低く、「残さず食べる」が高くなっている。

## (5) こころの健康

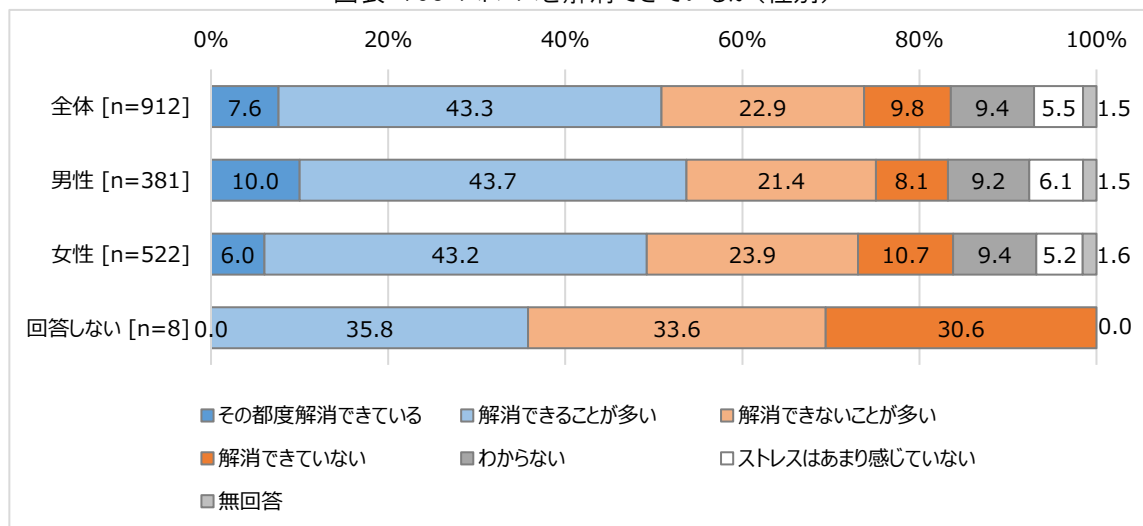
### ① ストレスを解消できているか

図表 167 ストレスを解消できているか

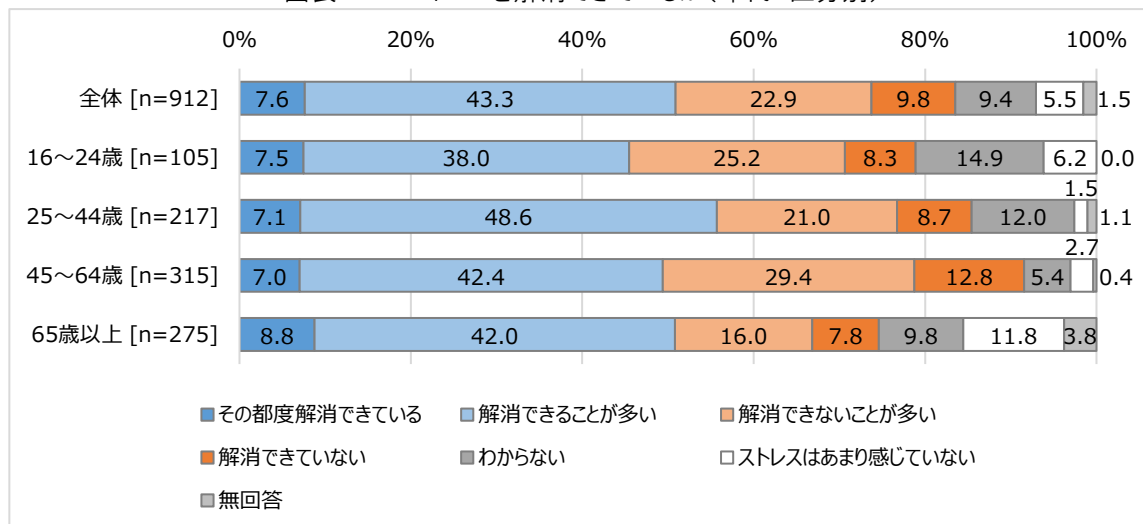


### 《性・年齢別 ストレスを解消できているか》

図表 168 ストレスを解消できているか(性別)

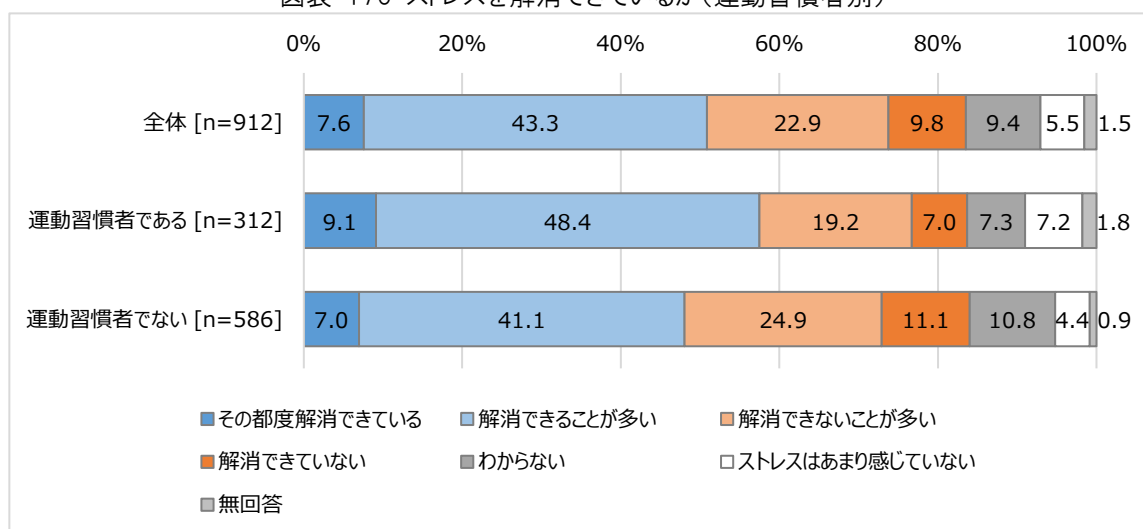


図表 169 ストレスを解消できているか(年代4区分別)



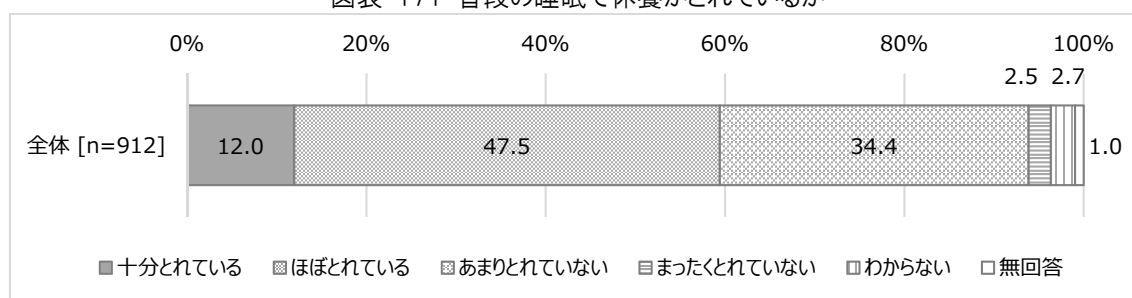
## 《運動習慣者別 ストレスを解消できているか》

図表 170 ストレスを解消できているか(運動習慣者別)



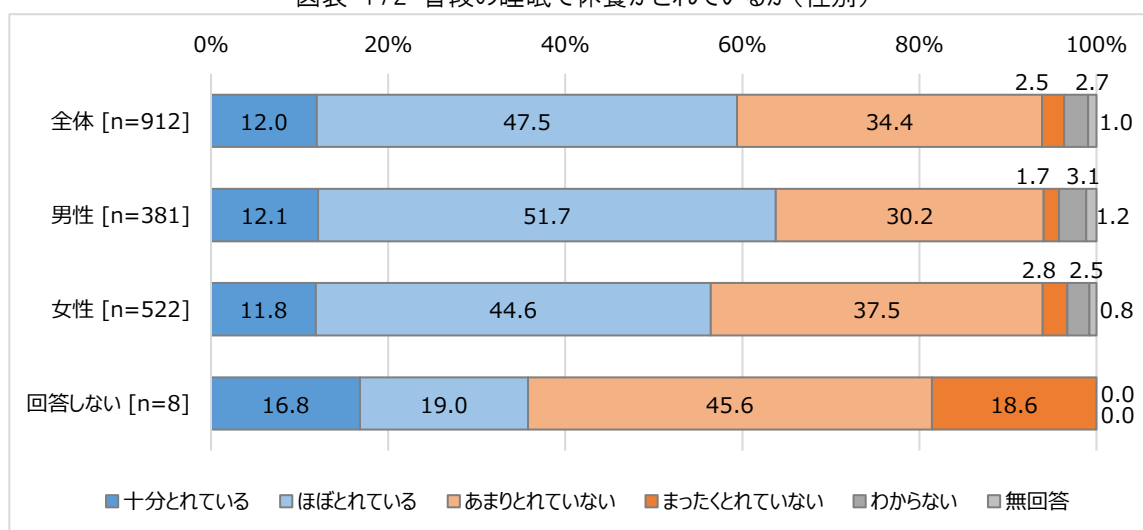
## ② 普段の睡眠で休養がとれているか

図表 171 普段の睡眠で休養がとれているか

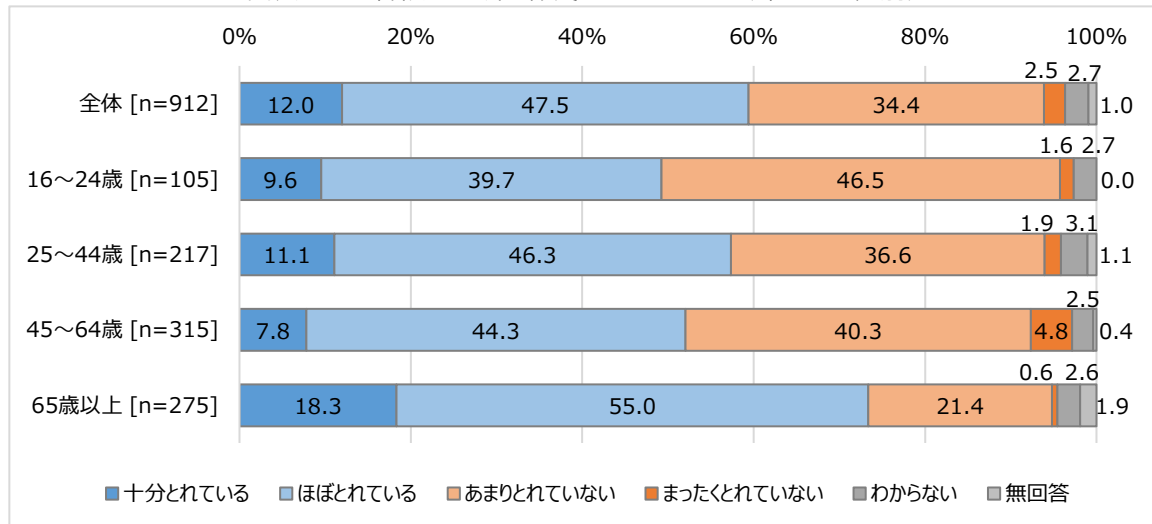


## 《性・年齢別 普段の睡眠で休養がとれているか》

図表 172 普段の睡眠で休養がとれているか(性別)

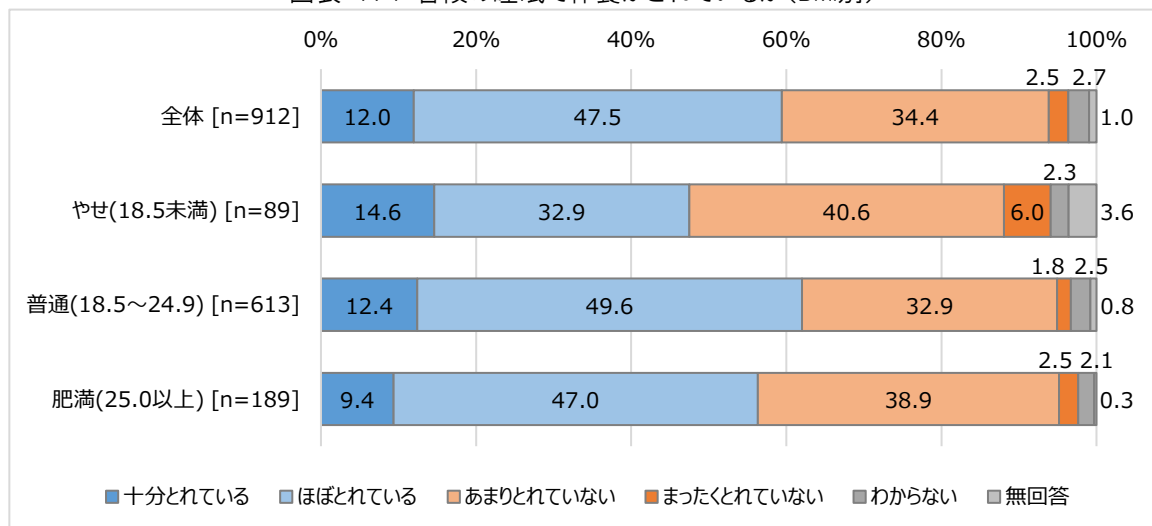


図表 173 普段の睡眠で休養がとれているか(年代4区分別)



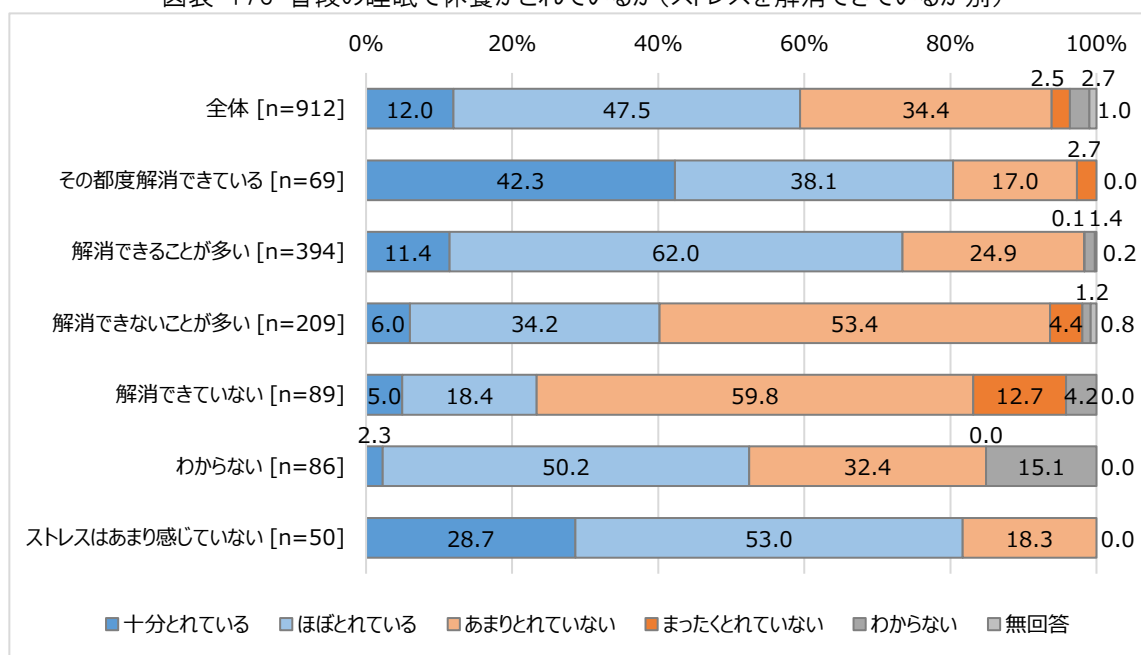
《BMI別 普段の睡眠で休養がとれているか》

図表 174 普段の睡眠で休養がとれているか(BMI別)



## 《ストレスを解消できているか別 普段の睡眠で休養がとれているか》

図表 175 普段の睡眠で休養がとれているか(ストレスを解消できているか別)



### 【まとめ・分析】

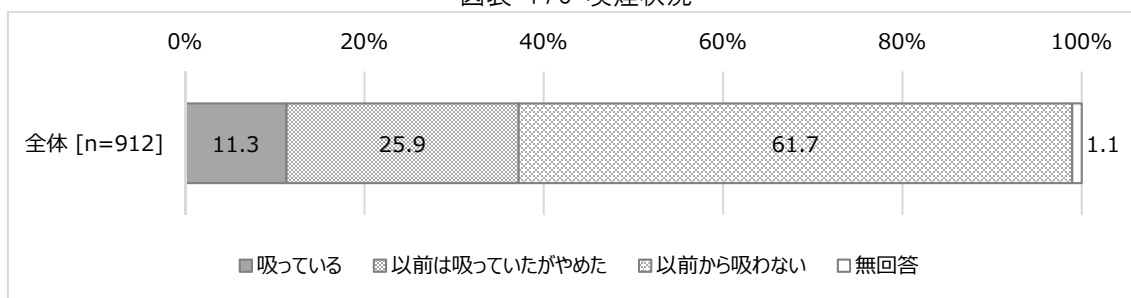
- ストレスを解消できているか聞いたところ、「解消できることが多い」が43.3%、「解消できないことが多い」が22.9%、「解消できていない」が9.8%となっている。
- 運動習慣者では「解消できている」（「その都度解消できている」「解消できることが多い」の合計）が57.5%であるのに対し、運動習慣者でない人では48.1%となっている。
- 性別では、「解消できている」（「その都度解消できている」「解消できることが多い」の合計）は男性が53.7%、女性が49.2%と、男性の方が高くなっている。
- 年代別では、「解消できていない」（「解消できないことが多い」「解消できていない」の合計）は、全体（32.7%）と比べて45～64歳（42.2%）で高くなっている。睡眠で休養がとれているかをみると、「とれていない」（「あまりとれていない」「まったくとれていない」の合計）は全体（36.9%）よりも16～24歳（48.1%）、45～64歳（45.1%）で高くなっている。普段の睡眠で休養がとれているか聞いたところ、「ほぼとれている」が47.5%、「十分とれている」が12.0%となっており、合わせて「とれている」の回答が59.5%で、「あまりとれていない」が34.4%であった。
- 性別では、「とれていない」（「あまりとれていない」「まったくとれていない」の合計）は男性で32.0%、女性で40.2%となっている。
- 年代別では、全体と比べて「65歳以上」で「十分とれている」「ほぼとれている」が高くなっている。「16～24歳」「45～64歳」では「あまりとれていない」が高くなっている。
- BMI別では、とれていない（「あまりとれていない」と「まったくとれていない」の合計）割合は、BMIが「普通」の人手は34.6%なのに対し、「やせ」「肥満」の人手はそれぞれ46.6%、41.3%と高い。

- ストレスの解消状況別に睡眠による休養がとれているかをみると、「解消できてない」と回答した人では、睡眠による休養が「とれていない」（「あまりとれていない」「まったくとれていない」の合計）という回答が 72.5%と、全体（36.9%）と比べて 40 ポイント近く高くなっている。
  - 運動習慣がストレスの解消にも影響しているものと考えられる。
  - 女性の方が男性よりも、ストレスが解消されておらず、睡眠での休養もとれていない割合が高い。女性のメンタルヘルスに関する取り組みの強化が課題となっている。
  - 45～64 歳の年代ではストレスの解消や睡眠での休養に課題を抱えている人が多くなっている。一方で、睡眠での休養は 16～24 歳においても課題となっており、規則正しい生活習慣の実践が必要となっている。

## （6） たばこ

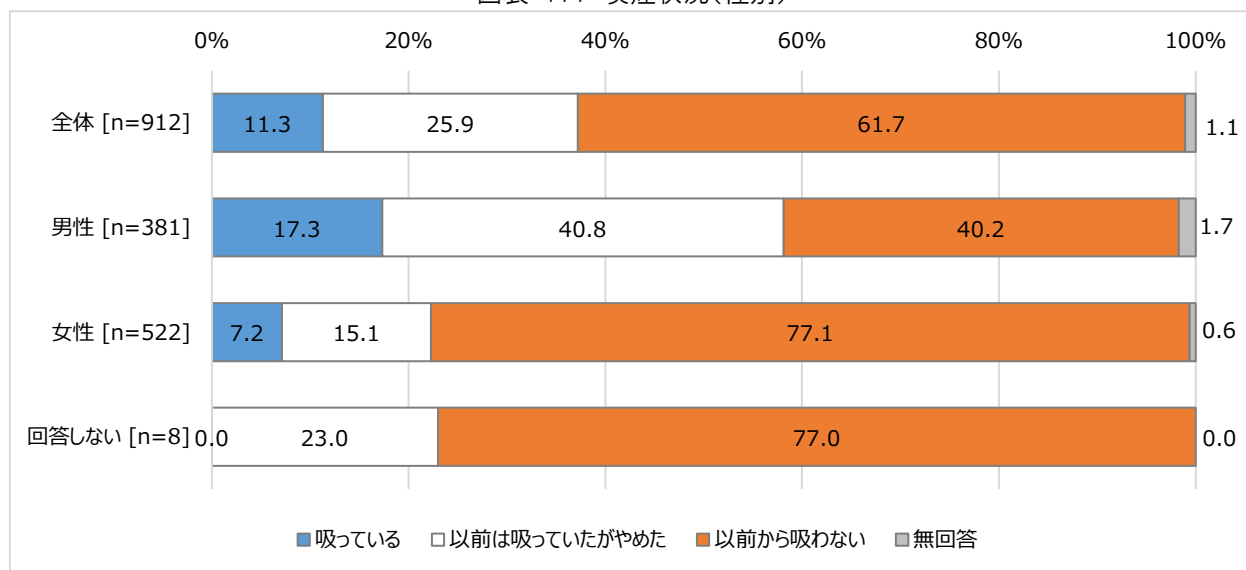
### ① 喫煙状況

図表 176 喫煙状況

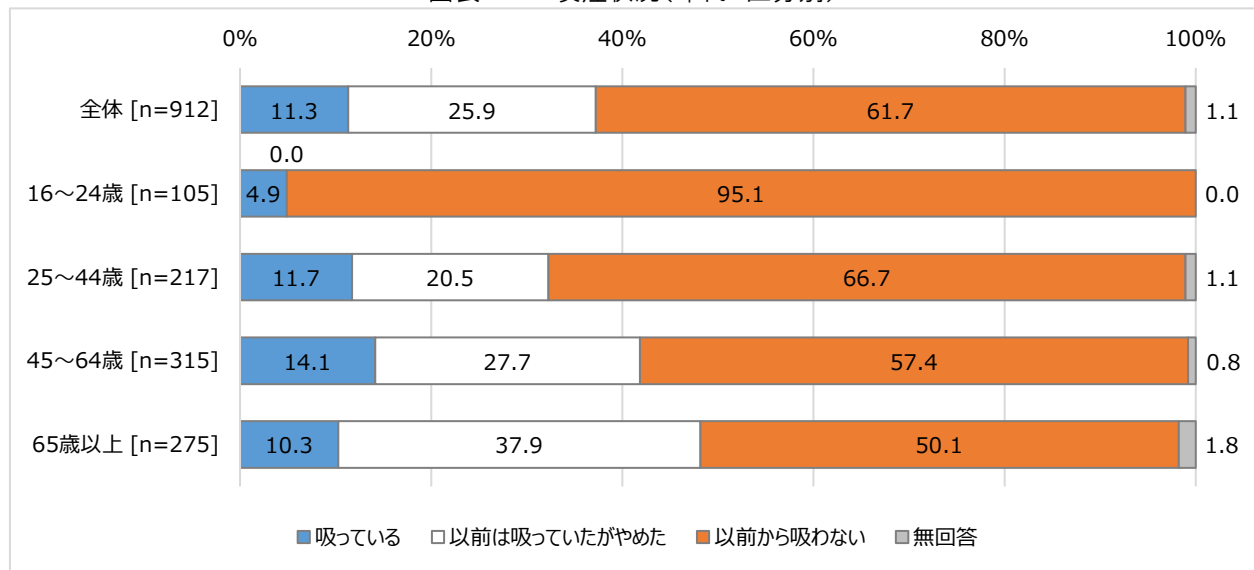


### 《性・年齢別 喫煙状況》

図表 177 喫煙状況(性別)

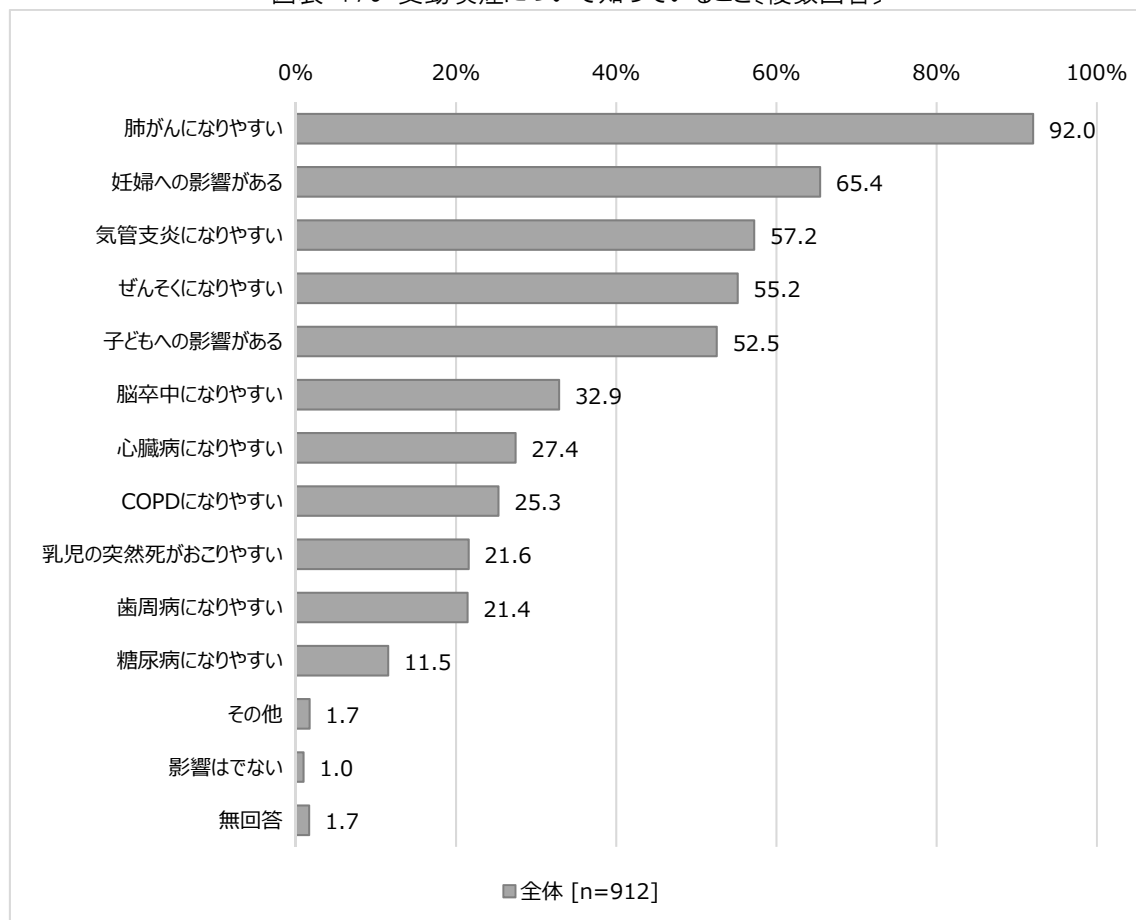


図表 178 喫煙状況(年代4区分別)



## ② 受動喫煙について知っていること

図表 179 受動喫煙について知っていること〔複数回答〕



## 《性別 受動喫煙について知っていること》

図表 180 受動喫煙について知っていること(性別)

|       | 合計<br>(n=) | 肺がんにな<br>りやすい  | ぜんそく<br>になりやす<br>い | 気管支炎<br>になりやす<br>い        | 心臓病にな<br>りやすい      | 脳卒中にな<br>りやすい | 歯周病にな<br>りやすい | 糖尿病にな<br>りやすい |
|-------|------------|----------------|--------------------|---------------------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|
| 全体    | 912        | 92.0           | 55.2               | 57.2                      | 27.4               | 32.9          | 21.4          | 11.5          |
| 男性    | 381        | 92.3           | 56.8               | 57.2                      | 35.4               | 39.1          | 22.9          | 13.7          |
| 女性    | 522        | 91.7           | 54.3               | 57.0                      | 21.8               | 28.3          | 20.2          | 9.8           |
| 回答しない | 8          | 100.0          | 41.2               | 58.0                      | 22.6               | 39.0          | 31.4          | 27.0          |
|       | 合計<br>(n=) | COPDにな<br>りやすい | 妊婦への<br>影響があ<br>る  | 乳児の突<br>然死がお<br>こりやす<br>い | 子どもへ<br>の影響が<br>ある | その他           | 影響はで<br>ない    | 無回答           |
| 全体    | 912        | 25.3           | 65.4               | 21.6                      | 52.5               | 1.7           | 1.0           | 1.7           |
| 男性    | 381        | 22.6           | 58.5               | 17.5                      | 47.5               | 1.7           | 1.8           | 1.6           |
| 女性    | 522        | 27.3           | 70.1               | 24.6                      | 56.5               | 1.8           | 0.3           | 1.7           |
| 回答しない | 8          | 22.6           | 80.6               | 22.6                      | 45.6               | 0.0           | 0.0           | 0.0           |

### 【まとめ・分析】

- 喫煙状況は、「以前から吸わない」が61.7%、「以前は吸っていたがやめた」が25.9%、「吸っている」が11.3%となっている。性別では、全体と比べて「男性」で「吸っている」「以前は吸っていたがやめた」が高くなっている。「女性」では「以前から吸わない」が高くなっている。年代でみると、25歳以上では「吸っている」と回答した人は10%程度と、年代間で大きな差はない。「65歳以上」で「以前は吸っていたがやめた」が高くなっている。「16～24歳」では「以前から吸わない」が高くなっている。
- 受動喫煙について知っていることは、「肺がんになりやすい」が92.0%、「妊婦への影響がある」が65.4%、「気管支炎になりやすい」が57.2%となっている。

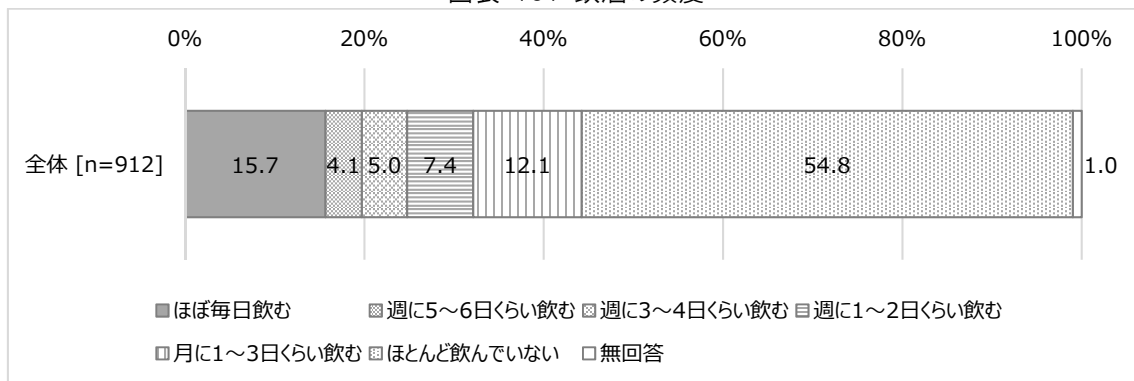
性別では、「心臓病になりやすい」「脳卒中になりやすい」は男性の方が女性よりも10ポイント程度認知度が高い一方、「妊婦への影響がある」「子どもへの影響がある」は女性の方が男性よりも10ポイント程度高くなっている。

- 男性の方が喫煙者の割合が高く、心臓病や脳卒中の影響については男性の方が知識がある一方で、女性の方が子どもへの影響を認識している割合が高い。性別を問わず、たばこの健康への影響についての正しい理解を促進する必要がある。

## (7) アルコール

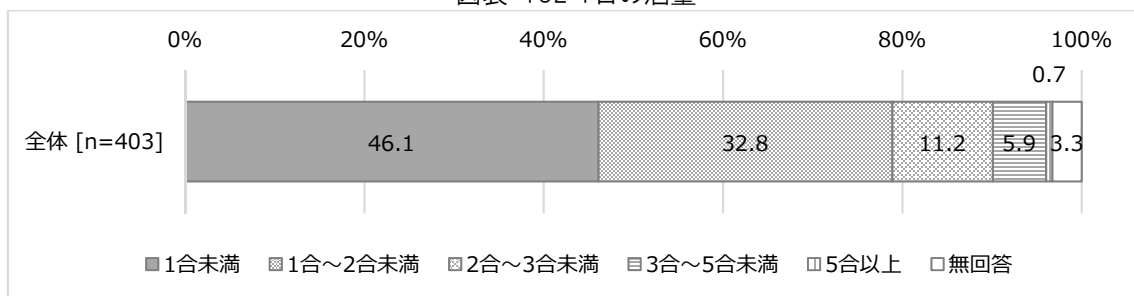
### ① 飲酒の頻度

図表 181 飲酒の頻度



### ② 1日の酒量

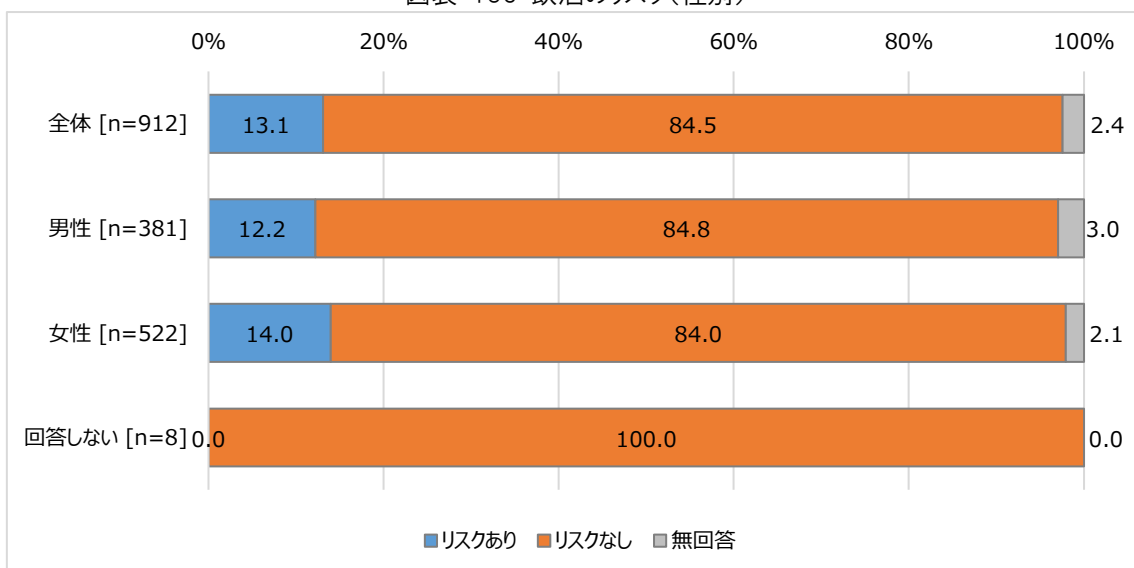
図表 182 1日の酒量



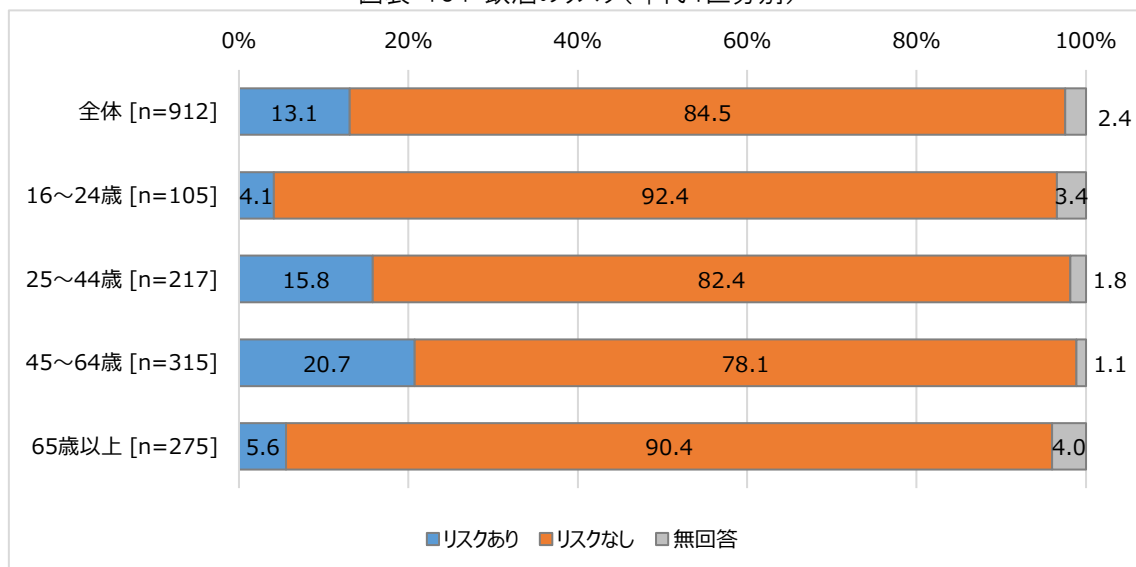
### ③ 飲酒のリスク

《性・年齢別 飲酒のリスク》

図表 183 飲酒のリスク(性別)



図表 184 飲酒のリスク(年代4区分別)



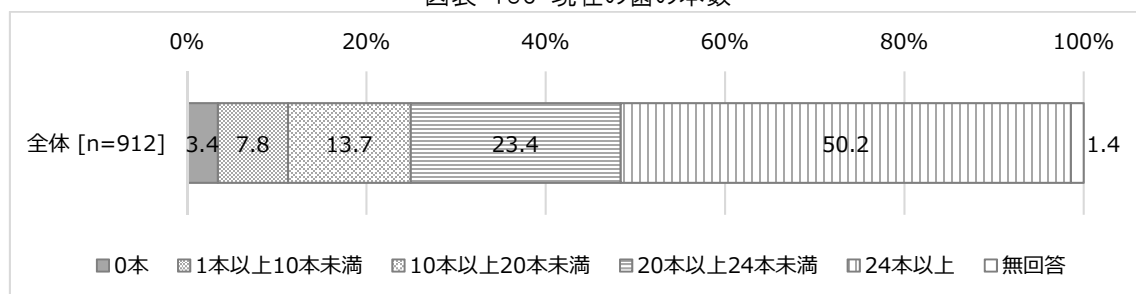
【まとめ・分析】

- 飲酒の頻度は、「ほとんど飲んでいない」が 54.8%、「ほぼ毎日飲む」が 15.7%、「月に 1～3 日くらい飲む」が 12.1%となっている。
- 1 日の酒量は、「1 合未満」が 46.1%、「1 合～2 合未満」が 32.8%、「2 合～3 合未満」が 11.2%となっている。
- 飲酒リスクは性別では大きな差はない。（男性：12.2%、女性：14.0%）年代別では、全体（13.1%）と比べて、45～64 歳で 20.7%と高く、「16～24 歳」「65 歳以上」で低くなっている。

## (8) 歯と口腔の健康

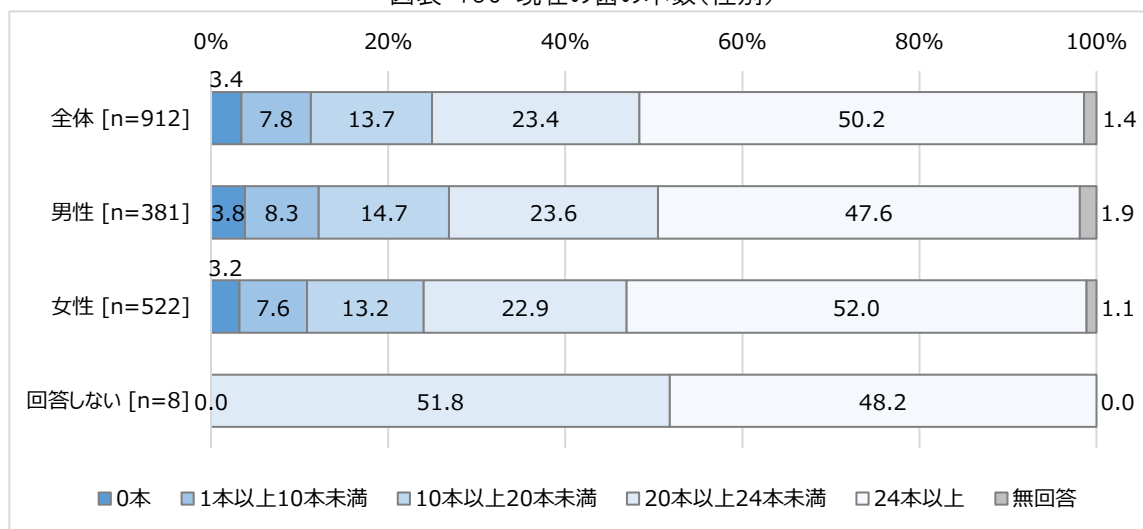
### ① 現在の歯の本数

図表 185 現在の歯の本数

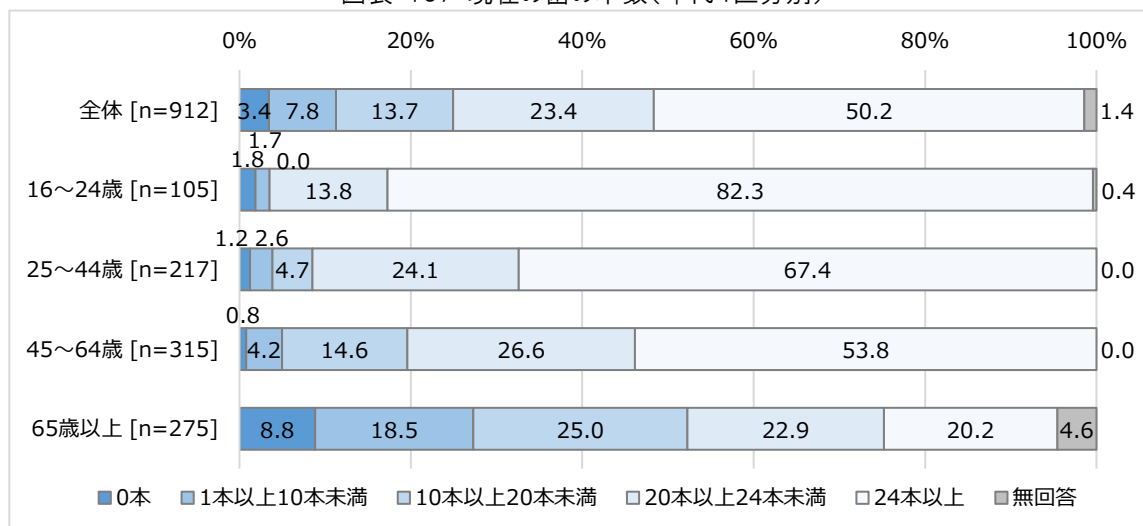


## 《性・年齢別 現在の歯の本数》

図表 186 現在の歯の本数(性別)

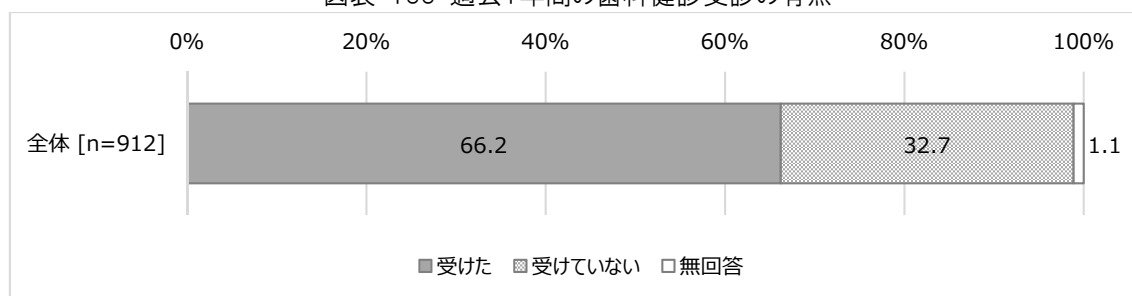


図表 187 現在の歯の本数(年代4区分別)



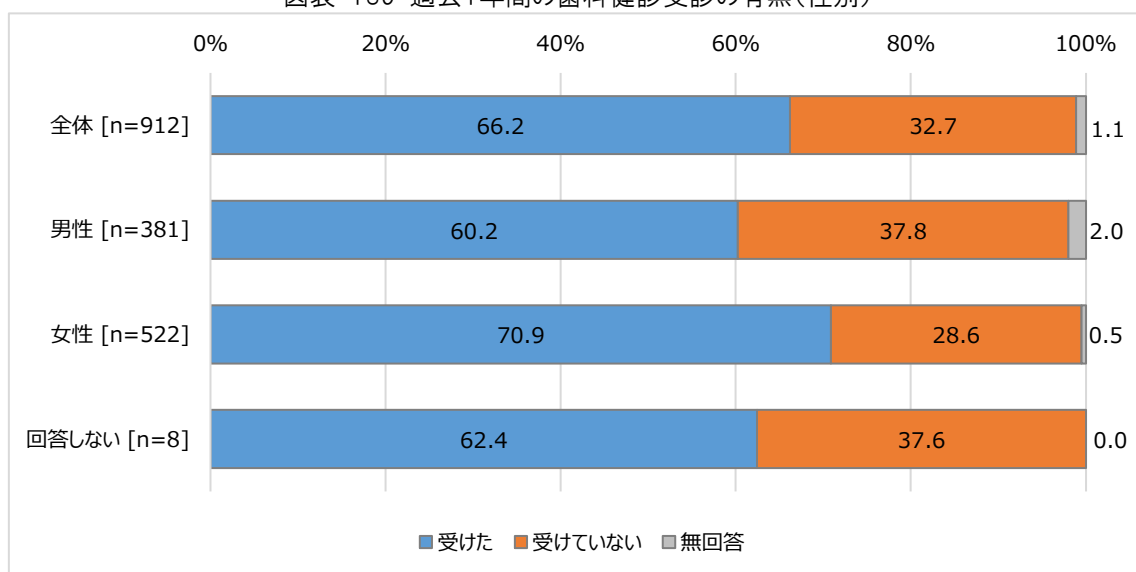
## ② 過去1年間の歯科健診受診の有無

図表 188 過去1年間の歯科健診受診の有無

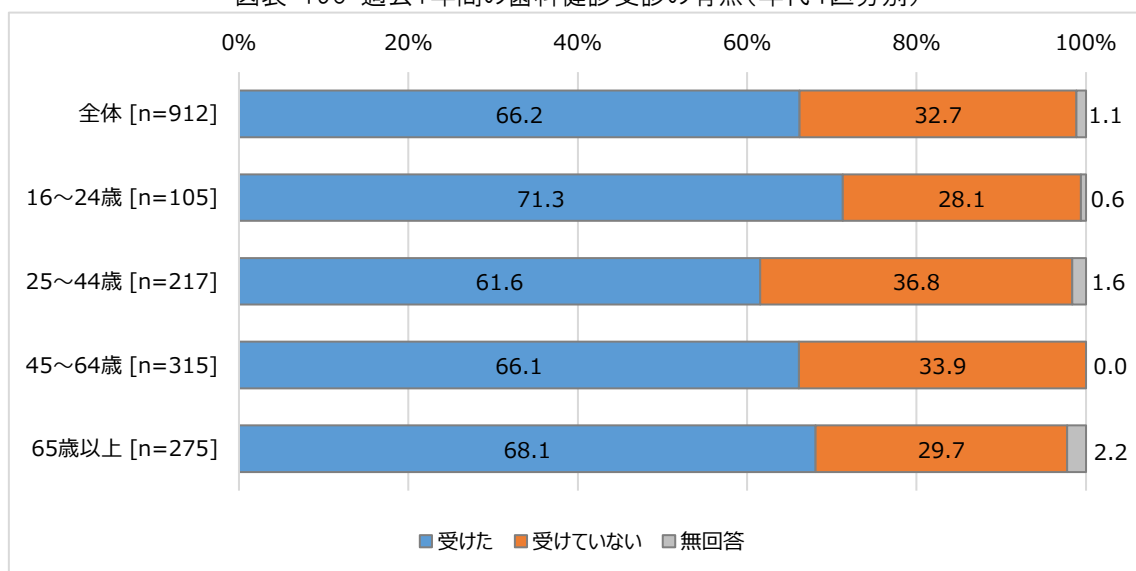


《性・年齢別 過去1年間の歯科健診受診の有無》

図表 189 過去1年間の歯科健診受診の有無(性別)

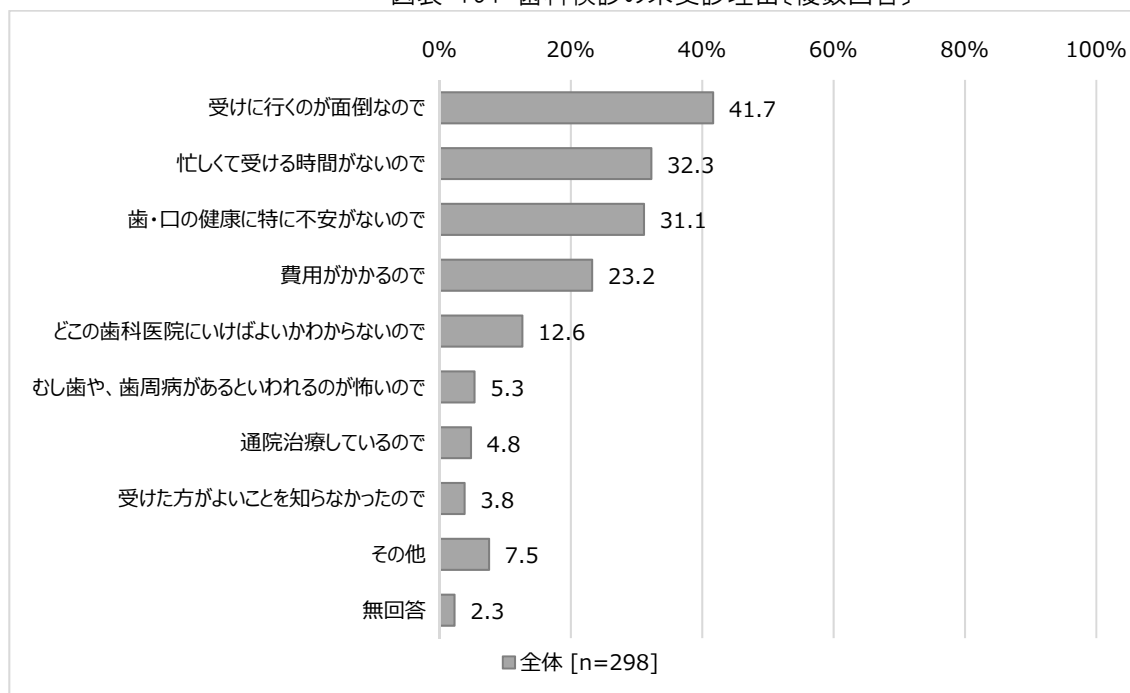


図表 190 過去1年間の歯科健診受診の有無(年代4区分別)



### ③ 歯科検診の未受診理由

図表 191 歯科検診の未受診理由〔複数回答〕



#### 《性・年齢別 歯科検診の未受診理由》

図表 192 歯科検診の未受診理由(性別)

|       | 合計<br>(n=) | 歯・口の健康に特に不安がないので | 忙しくて受ける時間がないので | 受けに行くのが面倒なので | むし歯や、歯周病があるといわれるのが怖いので | 通院治療しているので | どこの歯科医院にいけばよいかわからないので |
|-------|------------|------------------|----------------|--------------|------------------------|------------|-----------------------|
| 全体    | 298        | 31.1             | 32.3           | 41.7         | 5.3                    | 4.8        | 12.6                  |
| 男性    | 144        | 30.9             | 33.4           | 43.1         | 5.9                    | 6.1        | 9.3                   |
| 女性    | 149        | 31.1             | 32.0           | 38.7         | 4.3                    | 3.7        | 16.3                  |
| 回答しない | 3          | 0.0              | 11.6           | 88.4         | 31.9                   | 0.0        | 0.0                   |

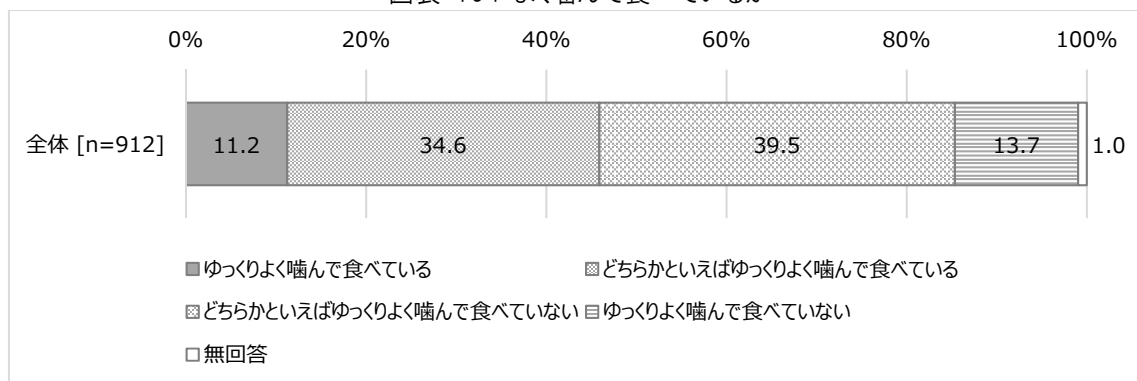
|       | 合計<br>(n=) | 費用がかかるので | 受けた方がよいことを知らなかった | その他 | 無回答 |
|-------|------------|----------|------------------|-----|-----|
| 全体    | 298        | 23.2     | 3.8              | 7.5 | 2.3 |
| 男性    | 144        | 21.1     | 6.5              | 6.0 | 2.6 |
| 女性    | 149        | 24.8     | 1.3              | 9.3 | 2.0 |
| 回答しない | 3          | 61.2     | 0.0              | 0.0 | 0.0 |

図表 193 歯科検診の未受診理由（年代4区分別）

|        | 合計<br>(n=) | 歯・口の健康に特に不安がないので | 忙しくて受ける時間がないので   | 受けに行くのが面倒なので | むし歯や、歯周病があるといわれるのが怖いので | 通院治療しているので | どこの歯科医院にいかばよいかわからないので |
|--------|------------|------------------|------------------|--------------|------------------------|------------|-----------------------|
| 全体     | 298        | 31.1             | 32.3             | 41.7         | 5.3                    | 4.8        | 12.6                  |
| 16～24歳 | 30         | 47.5             | 34.0             | 47.9         | 5.9                    | 2.4        | 10.2                  |
| 25～44歳 | 80         | 26.2             | 47.9             | 48.9         | 7.0                    | 0.0        | 11.6                  |
| 45～64歳 | 107        | 30.9             | 38.9             | 35.9         | 4.7                    | 0.9        | 13.0                  |
| 65歳以上  | 82         | 30.3             | 7.6              | 39.7         | 4.3                    | 15.4       | 14.1                  |
|        | 合計<br>(n=) | 費用がかかるので         | 受けた方がよいことを知らなかった | その他          | 無回答                    |            |                       |
| 全体     | 298        | 23.2             | 3.8              | 7.5          | 2.3                    |            |                       |
| 16～24歳 | 30         | 26.0             | 20.8             | 0.0          | 0.0                    |            |                       |
| 25～44歳 | 80         | 26.3             | 3.6              | 4.4          | 0.0                    |            |                       |
| 45～64歳 | 107        | 28.7             | 1.1              | 7.6          | 0.0                    |            |                       |
| 65歳以上  | 82         | 12.1             | 1.5              | 13.3         | 8.4                    |            |                       |

## ④ よく噛んで食べているか

図表 194 よく噛んで食べているか



## 【まとめ・分析】

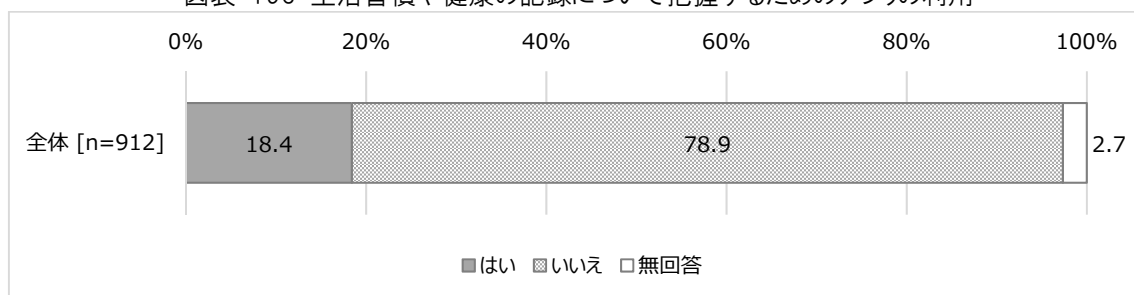
- 現在の歯の本数は、「24本以上」が50.2%、「20本以上24本未満」が23.4%、「10本以上20本未満」が13.7%となっている。
- 歯の本数が24本以上の人の割合は、男性では47.6%、女性では52.0%となっており、女性の方が高くなっている。それ以外の選択肢では男女差はほぼみられない。年代別でみると、24本以上の人の割合は年代が上がるごとに減っていき、45～64歳で53.8%、65歳以上で20.2%となっている。

- 過去1年間の歯科健診受診の有無は、「受けた」が66.2%、「受けていない」が32.7%となっている。  
性別では、男性で60.2%、女性で70.9%と、女性の方が男性よりも10ポイント高くなっている。  
年代別では、全体（66.2%）と比べて、25～44歳では61.6%と低くなっている。
- 受けていない理由をみると、「歯・口の健康に特に不安がないので」「忙しくて受ける時間がないので」「費用がかかるので」などは、男女差はないものの、「受けに行くのが面倒なので」（男性：43.1%、女性38.7%）は男性が高く、「どこの歯科医院にいけばよいかわからないので」（男性：9.3%、女性：16.3%）は女性が高くなっている。  
年代別では、全体と比べて「25～44歳」で「忙しくて受ける時間がないので」「受けに行くのが面倒なので」が、また、「45～64歳」で「忙しくて受ける時間がないので」が高くなっている。「65歳以上」で「通院治療しているので」が高くなっている。
- よく噛んで食べているか聞いたところ、「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない」が39.5%、「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている」が34.6%、「ゆっくりよく噛んで食べていない」が13.7%となっている。
  - 歯と口腔の健康のために歯科健診の受診勧奨と早期からの予防が重要と考えられます。

## (9) 健康管理

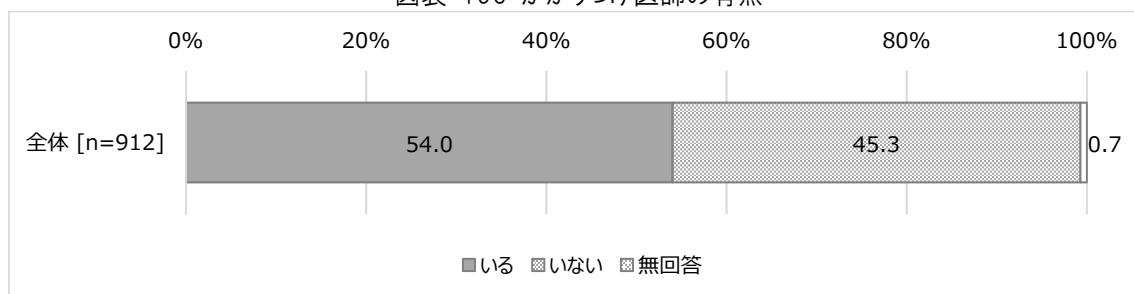
### ① 生活習慣や健康の記録について把握するためのアプリの利用

図表 195 生活習慣や健康の記録について把握するためのアプリの利用



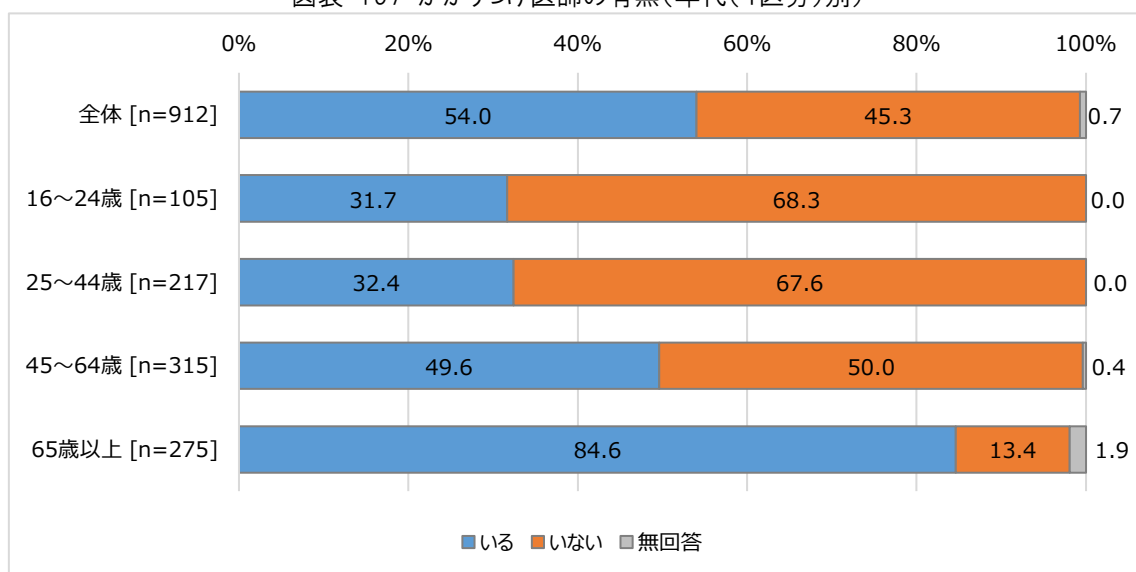
### ② かかりつけ医師の有無

図表 196 かかりつけ医師の有無



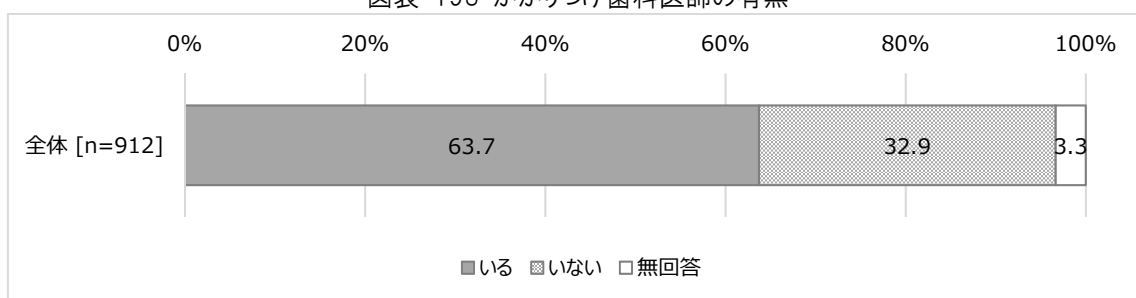
## 《年齢別 かかりつけ医師の有無》

図表 197 かかりつけ医師の有無(年代(4区分)別)



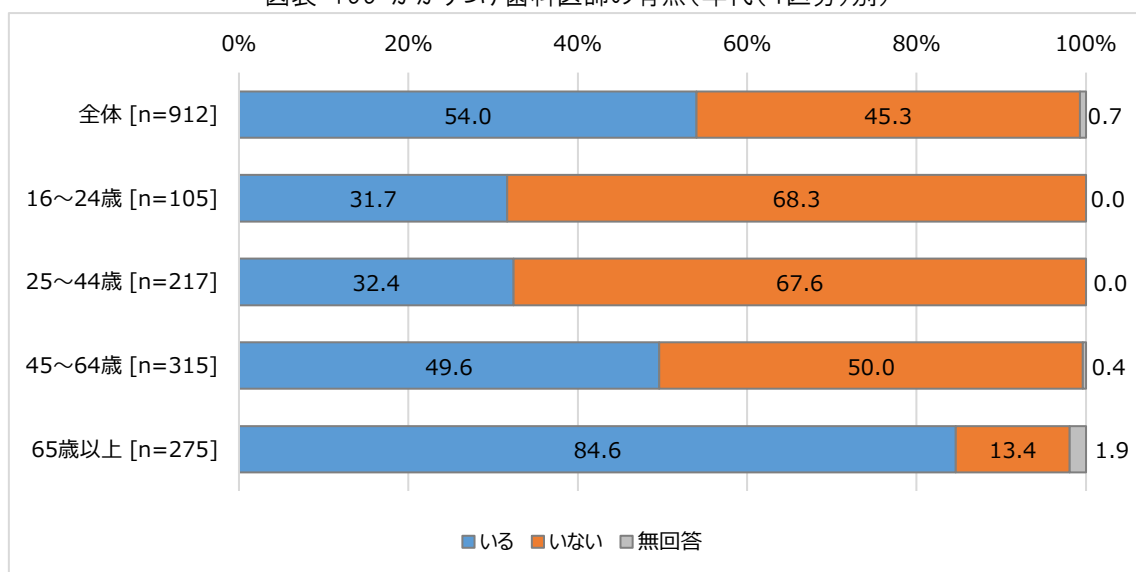
## ③ かかりつけ歯科医師の有無

図表 198 かかりつけ歯科医師の有無



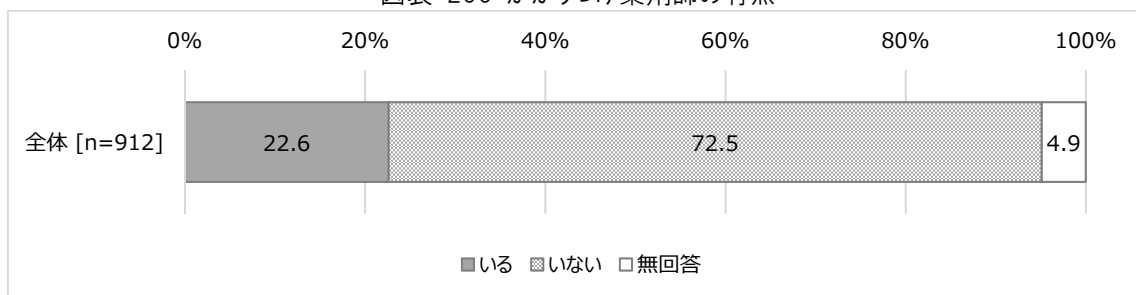
## 《年齢別 かかりつけ歯科医師の有無》

図表 199 かかりつけ歯科医師の有無(年代(4区分)別)



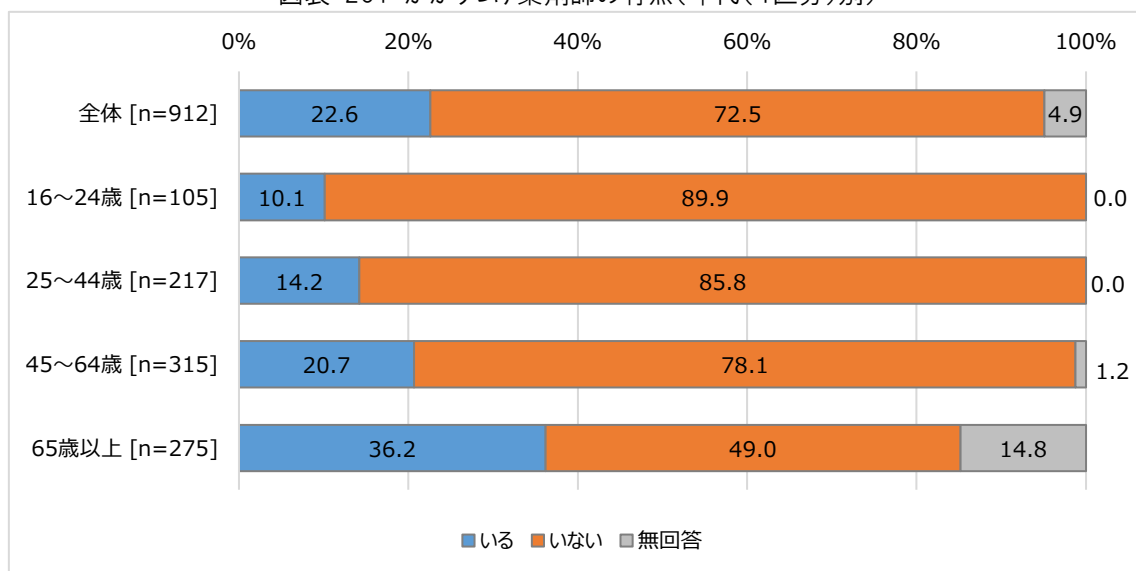
#### ④ かかりつけ薬剤師の有無

図表 200 かかりつけ薬剤師の有無



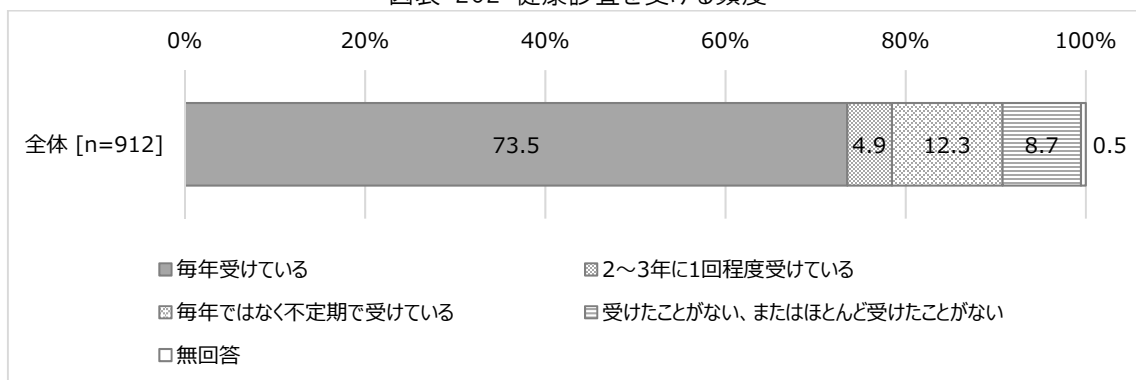
#### 《年齢別 かかりつけ薬剤師の有無》

図表 201 かかりつけ薬剤師の有無(年代(4区分)別)



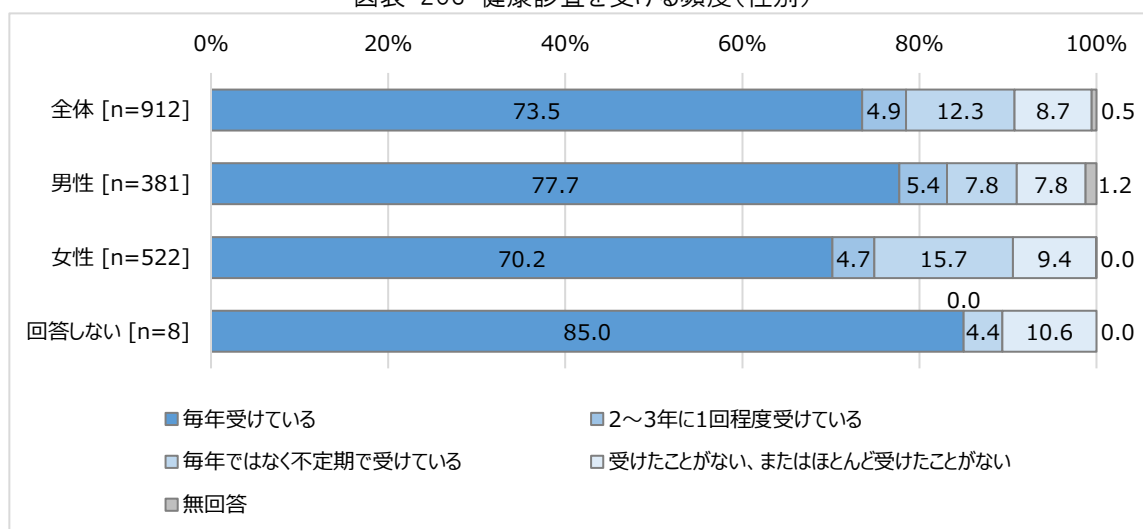
#### ⑤ 健康診査を受ける頻度

図表 202 健康診査を受ける頻度

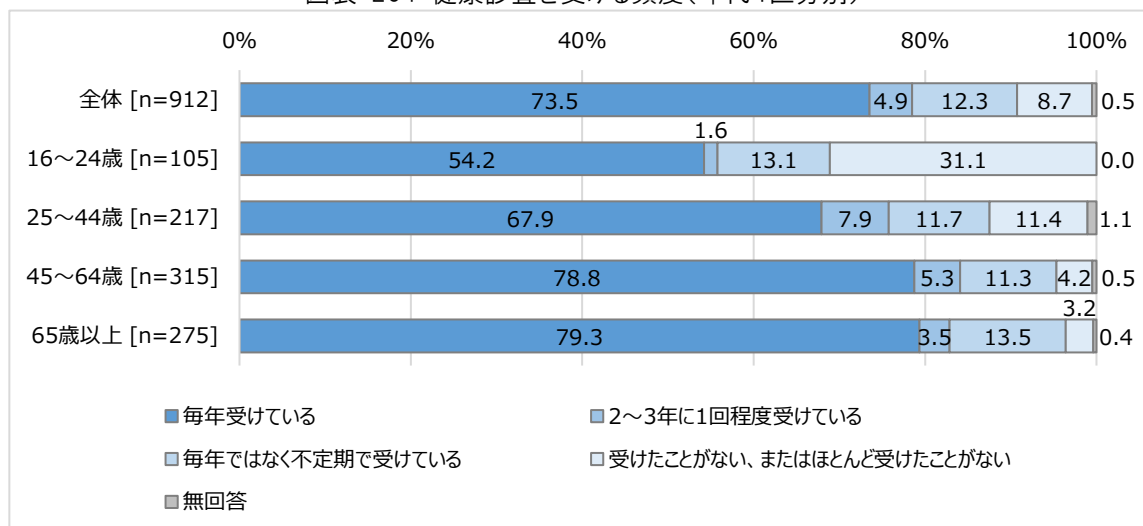


《性・年齢別 健康診査を受ける頻度》

図表 203 健康診査を受ける頻度(性別)

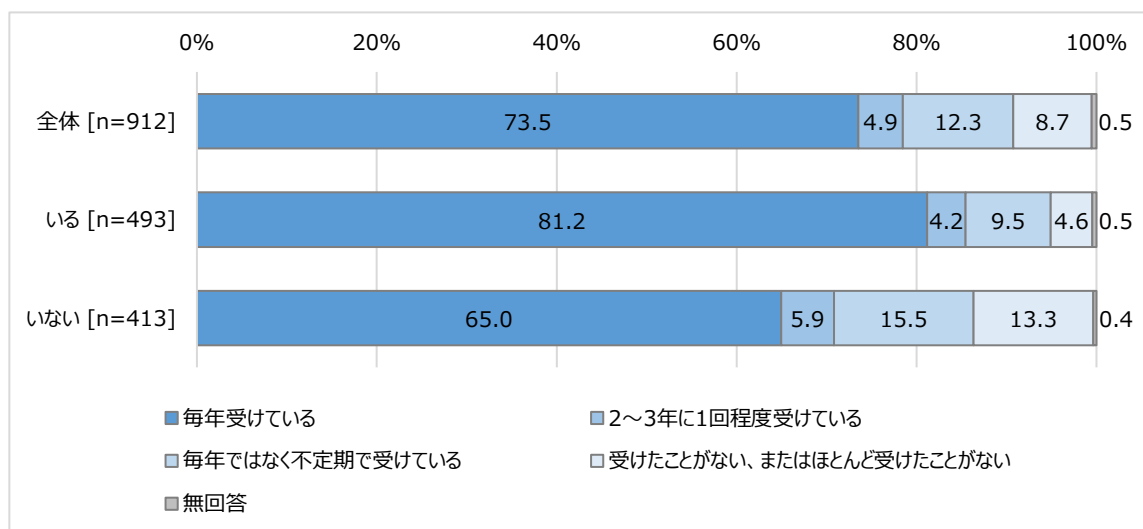


図表 204 健康診査を受ける頻度(年代4区分別)



## 《かかりつけ医師の有無別 健康診査を受ける頻度》

図表 205 健康診査を受ける頻度(かかりつけ医師の有無別)

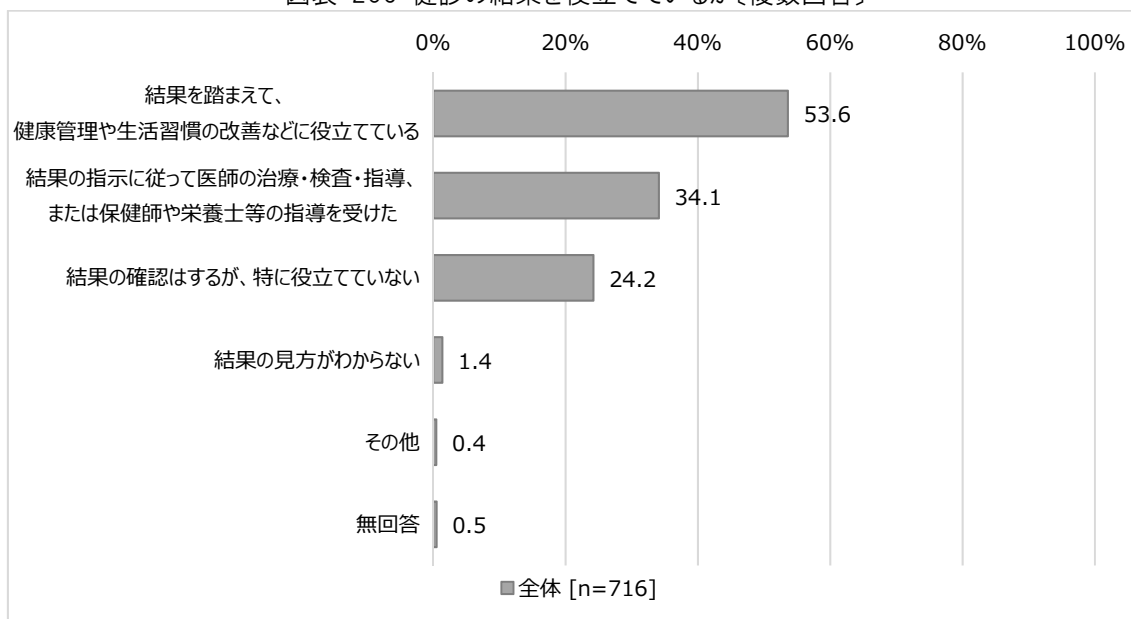


### 【まとめ・分析】

- 生活習慣や健康の記録について把握するためにアプリを利用しているか聞いたところ、「はい」が18.4%、「いいえ」が78.9%となっている。
- かかりつけ医師の有無は、「いる」が54.0%、「いない」が45.3%となっている。年代4区分別では、全体と比べて「65歳以上」で「いる」が高くなっている。
- かかりつけ歯科医師の有無は、「いる」が63.7%、「いない」が32.9%となっている。年代4区分別では、全体と比べて「65歳以上」で「いる」が高くなっている。
- かかりつけ薬剤師の有無は、「いる」が22.6%、「いない」が72.5%となっている。年代4区分別では、全体と比べて「65歳以上」で「いる」が高くなっている。
- 健康診査を受ける頻度は、「毎年受けている」が73.5%、「毎年ではなく不定期で受けている」が12.3%、「受けたことがない、またはほとんど受けたことがない」が8.7%となっている。  
性別では、男性は77.7%。女性は70.2%と男性で高くなっている。  
年代別では、全体と比べて「16～24歳」で「受けたことがない、またはほとんど受けたことがない」が高くなっている。
- かかりつけ医師の有無別でみると、健康診査を毎年受けている人の割合は、かかりつけ医師がいる人では81.2%、いない人では65.0%となっている。全体と比べて「いない」で「毎年受けている」が低くなっている。

## ⑥ 健診の結果を役立てているか

図表 206 健診の結果を役立てているか〔複数回答〕



### 《年齢別 健診の結果を役立てているか》

図表 207 健診の結果を役立てているか（年代4区分別）

|        | 合計<br>(n=) | 結果を踏<br>まえて、<br>健康管理<br>や生活習<br>慣の改善<br>などに役<br>立ててい<br>る | 結果の指<br>示に従っ<br>て医師の<br>治療・検<br>査・指<br>導、また<br>は保健師<br>や栄養士<br>等の指導<br>を受けた | 結果の見<br>方がわか<br>らない | 結果の確<br>認はする<br>が、特に<br>役立てて<br>いない | その他 | 無回答 |
|--------|------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------|-----|-----|
| 全体     | 716        | 53.6                                                      | 34.1                                                                        | 1.4                 | 24.2                                | 0.4 | 0.5 |
| 16～24歳 | 59         | 36.5                                                      | 14.0                                                                        | 3.7                 | 50.0                                | 1.4 | 0.0 |
| 25～44歳 | 164        | 53.2                                                      | 18.6                                                                        | 1.6                 | 33.5                                | 0.2 | 0.1 |
| 45～64歳 | 265        | 57.2                                                      | 31.7                                                                        | 1.4                 | 22.9                                | 0.1 | 0.1 |
| 65歳以上  | 228        | 54.1                                                      | 53.3                                                                        | 0.6                 | 12.4                                | 0.8 | 1.3 |

《かかりつけ医師の有無別 健診の結果を役立てているか》

図表 208 健診の結果を役立てているか(かかりつけ医師の有無別)

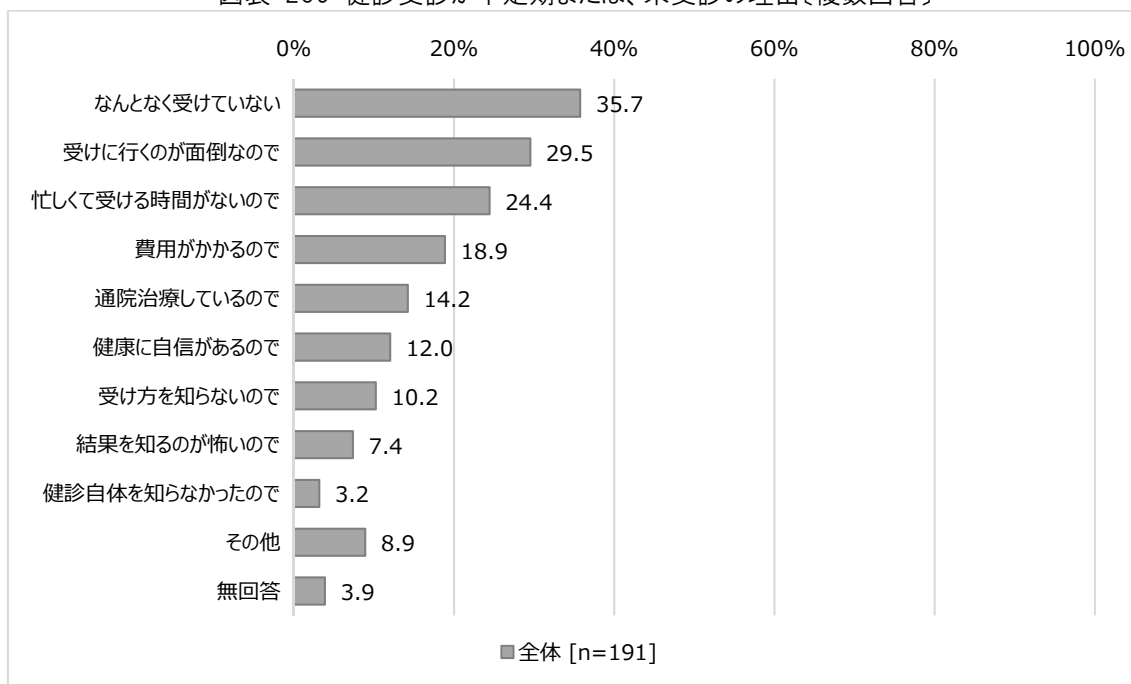
|     | 合計<br>(n=) | 結果を踏<br>まえて、<br>健康管理<br>や生活習<br>慣の改善<br>などに役<br>立ててい<br>る | 結果の指<br>示に従っ<br>て医師の<br>治療・検<br>査・指<br>導、また<br>は保健師<br>や栄養士<br>等の指導<br>を受けた | 結果の見<br>方がわか<br>らない | 結果の確<br>認はする<br>が、特に<br>役立てて<br>いない | その他 | 無回答 |
|-----|------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------|-----|-----|
| 全体  | 716        | 53.6                                                      | 34.1                                                                        | 1.4                 | 24.2                                | 0.4 | 0.5 |
| いる  | 421        | 57.7                                                      | 47.8                                                                        | 0.8                 | 13.3                                | 0.3 | 0.5 |
| いない | 292        | 47.6                                                      | 14.4                                                                        | 2.3                 | 40.2                                | 0.5 | 0.5 |

【まとめ・分析】

- 健康診査を「毎年受けている」「2～3年に1回程度受けている」と回答した人に、健診の結果を役立てているか聞いたところ、「結果を踏まえて、健康管理や生活習慣の改善などに役立てている」が53.6%、「結果の指示に従って医師の治療・検査・指導、または保健師や栄養士等の指導を受けた」が34.1%、「結果の確認はするが、特に役立てていない」が24.2%となっている。  
年代別では、全体と比べて「16～24歳」で「結果を踏まえて、健康管理や生活習慣の改善などに役立てている」「結果の指示に従って医師の治療・検査・指導、または保健師や栄養士等の指導を受けた」が低く、「結果の確認はするが、特に役立てていない」が高くなっている。また、「結果の指示に従って医師の治療・検査・指導、または保健師や栄養士等の指導を受けた」が「16～24歳」同様「25～44歳」で低く、「65歳以上」で高くなっている。
- かかりつけ医師の有無別では、「結果を踏まえて、健康管理や生活習慣の改善などに役立てている」人の割合も、かかりつけ医師がいる人では57.7%、いない人では47.6%となっている。また、「いない」では「結果の確認はするが、特に役立てていない」が高くなっている。
  - かかりつけ医師がいることで、健診受診率や結果を踏まえた健康管理につながっていることがうかがえる。

## ⑦ 健診受診が不定期または、未受診の理由

図表 209 健診受診が不定期または、未受診の理由〔複数回答〕



### 《性・年齢別 健診受診が不定期または、未受診の理由》

図表 210 健診受診が不定期または、未受診の理由(性別)

|       | 合計<br>(n=) | 健康に自<br>信がある<br>ので | 忙しくて<br>受ける時<br>間がない<br>ので | 受けに行<br>くのが面<br>倒なので | なとな<br>く受けて<br>いない | 結果を知<br>るのが怖<br>いので | 通院治療<br>している<br>ので |
|-------|------------|--------------------|----------------------------|----------------------|--------------------|---------------------|--------------------|
| 全体    | 191        | 12.0               | 24.4                       | 29.5                 | 35.7               | 7.4                 | 14.2               |
| 男性    | 59         | 14.4               | 18.6                       | 38.4                 | 38.9               | 6.4                 | 15.5               |
| 女性    | 131        | 11.0               | 26.6                       | 25.1                 | 34.0               | 7.9                 | 13.8               |
| 回答しない | 1          | 0.0                | 70.8                       | 70.8                 | 70.8               | 0.0                 | 0.0                |

|       | 合計<br>(n=) | 受け方を<br>知らない<br>ので | 費用がか<br>かるので | 健診自体<br>を知らな<br>かったの<br>で | その他  | 無回答 |
|-------|------------|--------------------|--------------|---------------------------|------|-----|
| 全体    | 191        | 10.2               | 18.9         | 3.2                       | 8.9  | 3.9 |
| 男性    | 59         | 5.7                | 22.2         | 3.6                       | 10.7 | 0.0 |
| 女性    | 131        | 11.7               | 16.6         | 3.0                       | 8.2  | 5.7 |
| 回答しない | 1          | 70.8               | 100.0        | 0.0                       | 0.0  | 0.0 |

図表 211 健診受診が不定期または、未受診の理由（年代4区分別）

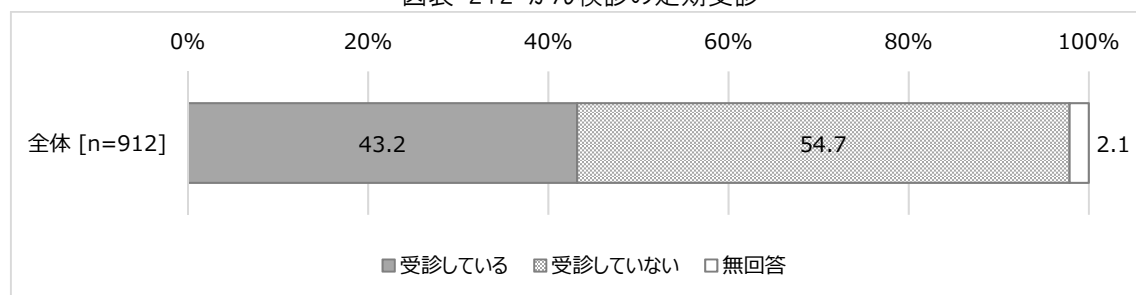
|        | 合計<br>(n=) | 健康に自信がある<br>ので | 忙しくて受ける時間がない<br>ので | 受けに行くのが面倒な<br>ので      | なんとなく受けていない | 結果を知るのが怖い<br>ので | 通院治療している<br>ので |
|--------|------------|----------------|--------------------|-----------------------|-------------|-----------------|----------------|
| 全体     | 191        | 12.0           | 24.4               | 29.5                  | 35.7        | 7.4             | 14.2           |
| 16～24歳 | 46         | 14.6           | 18.1               | 25.2                  | 25.9        | 0.0             | 0.0            |
| 25～44歳 | 50         | 7.3            | 37.7               | 35.8                  | 40.8        | 2.7             | 6.3            |
| 45～64歳 | 49         | 13.4           | 31.7               | 37.9                  | 45.4        | 21.5            | 5.6            |
| 65歳以上  | 46         | 13.1           | 8.7                | 18.2                  | 30.0        | 5.0             | 46.4           |
|        | 合計<br>(n=) | 受け方を知らない<br>ので | 費用がかかる<br>ので       | 健診自体を知らな<br>かった<br>ので | その他         | 無回答             |                |
| 全体     | 191        | 10.2           | 18.9               | 3.2                   | 8.9         | 3.9             |                |
| 16～24歳 | 46         | 23.7           | 25.6               | 8.6                   | 20.8        | 1.8             |                |
| 25～44歳 | 50         | 17.0           | 28.3               | 0.0                   | 0.0         | 3.8             |                |
| 45～64歳 | 49         | 0.0            | 12.3               | 4.3                   | 5.8         | 4.3             |                |
| 65歳以上  | 46         | 0.0            | 8.6                | 0.0                   | 9.9         | 5.7             |                |

## 【まとめ・分析】

- 健康診査を「毎年ではなく不定期で受けている」「受けたことがない、またはほとんど受けたことがない」と回答した人にその理由を聞いたところ、「なんとなく受けていない」（男性：38.9%、女性：34.0%）は男女ともに高い一方、「受けに行くのが面倒なので」（男性：38.4%、女性25.1%）と男性が高くなっている。「忙しくて受ける時間がないので」（男性：18.6%、女性26.6%）は女性の方が高くなっている。「45～64歳」で「結果を知るのが怖いので」高く、「65歳以上」で「通院治療しているので」が高くなっている。また、「16～24歳」「25～44歳」で「受け方を知らないの」「費用がかかるので」が高くなっている。
  - 継続して受診の必要性を伝え、受診につなげることが重要であるとする。

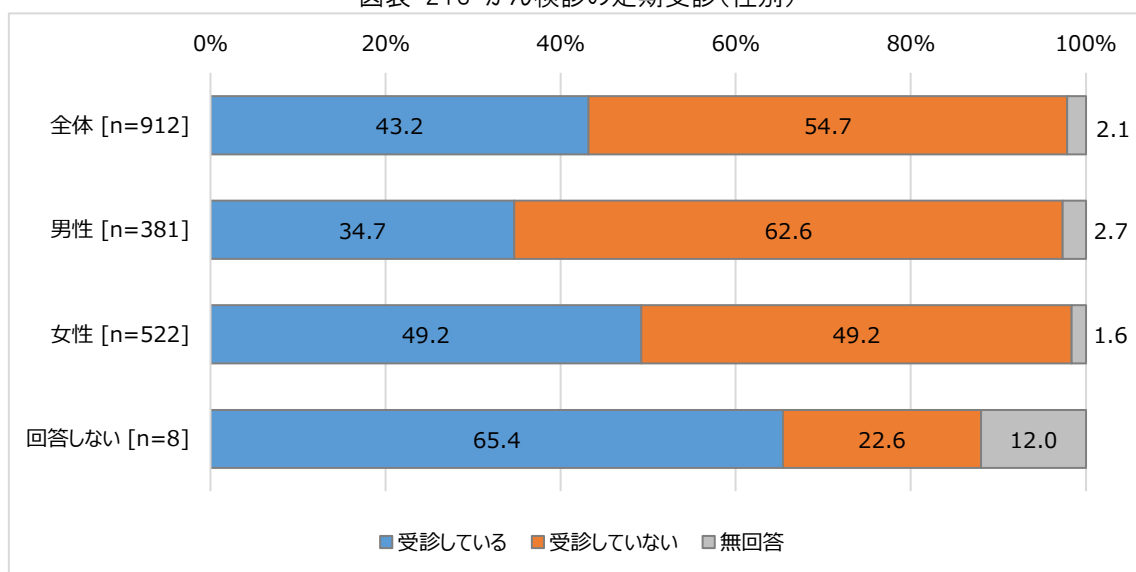
## ⑧ がん検診の定期受診

図表 212 がん検診の定期受診

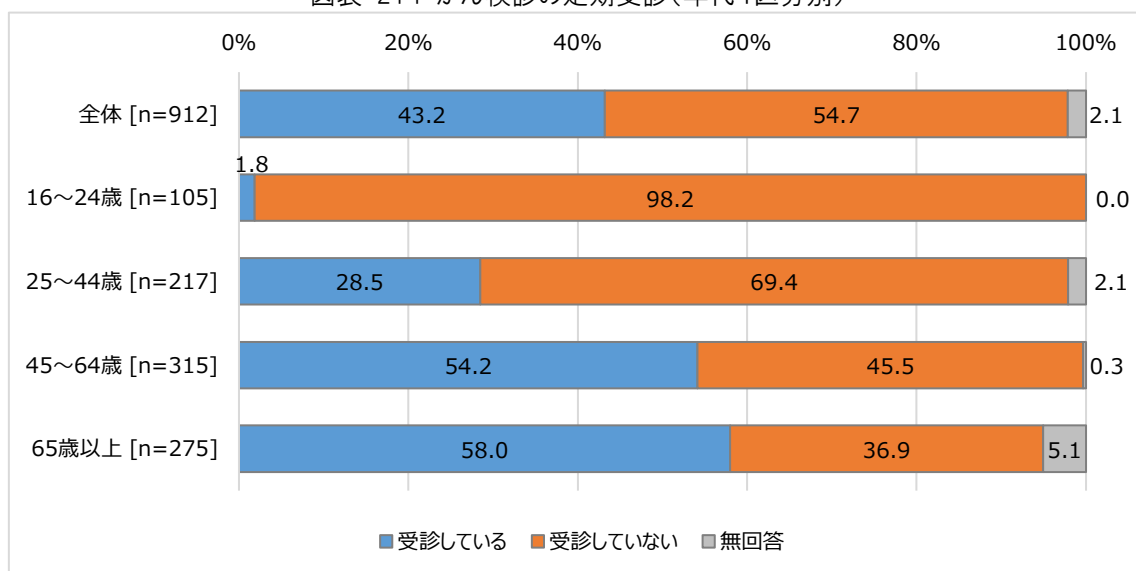


## 《性・年齢別 がん検診の定期受診》

図表 213 がん検診の定期受診(性別)



図表 214 がん検診の定期受診(年代4区分別)

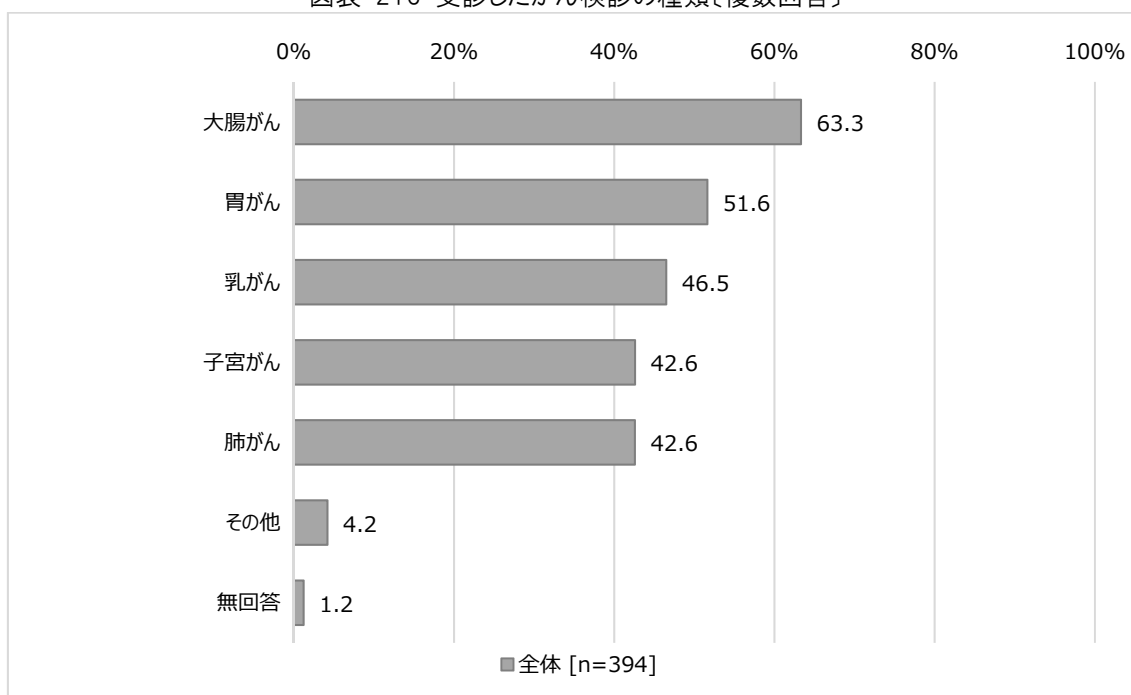


### 【まとめ・分析】

- がん検診を定期的に受診しているか聞いたところ、「受診している」が43.2%、「受診していない」が54.7%となっている。
- 性別では、男性で34.7%、女性で49.2%と、女性の方が高くなっている。
- がん検診の定期受診をしている割合は、45歳以上で50.0%を超えている。
  - 44歳以下では、健診を受ける割合が45歳以上と比べて低くなっており、若いうちから、自分の健康状態を確認・管理し、改善していく習慣を身に付けられるよう取組が必要と考えられる。

## ⑨ 受診したがん検診の種類

図表 215 受診したがん検診の種類〔複数回答〕



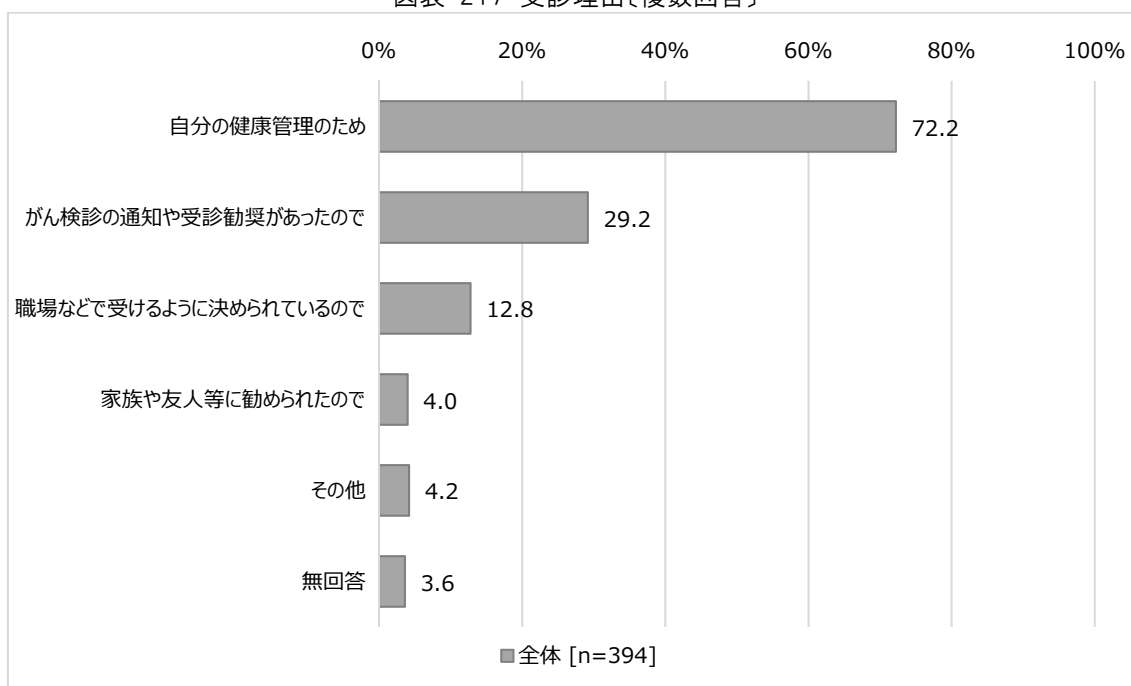
## 《年齢別 受診したがん検診の種類》

図表 216 受診したがん検診の種類(年代4区分別)

|        | 合計<br>(n=) | 胃がん  | 大腸がん | 肺がん  | 乳がん  | 子宮がん | その他 | 無回答 |
|--------|------------|------|------|------|------|------|-----|-----|
| 全体     | 394        | 51.6 | 63.3 | 42.6 | 46.5 | 42.6 | 4.2 | 1.2 |
| 16～24歳 | 2          | 0.0  | 44.3 | 4.0  | 0.0  | 51.7 | 0.0 | 0.0 |
| 25～44歳 | 62         | 29.7 | 36.1 | 22.5 | 55.8 | 75.9 | 0.0 | 0.0 |
| 45～64歳 | 171        | 49.7 | 64.2 | 39.8 | 64.7 | 56.2 | 0.9 | 1.9 |
| 65歳以上  | 160        | 62.8 | 73.1 | 53.8 | 23.9 | 15.0 | 9.4 | 1.0 |

## ⑩ 受診理由

図表 217 受診理由〔複数回答〕



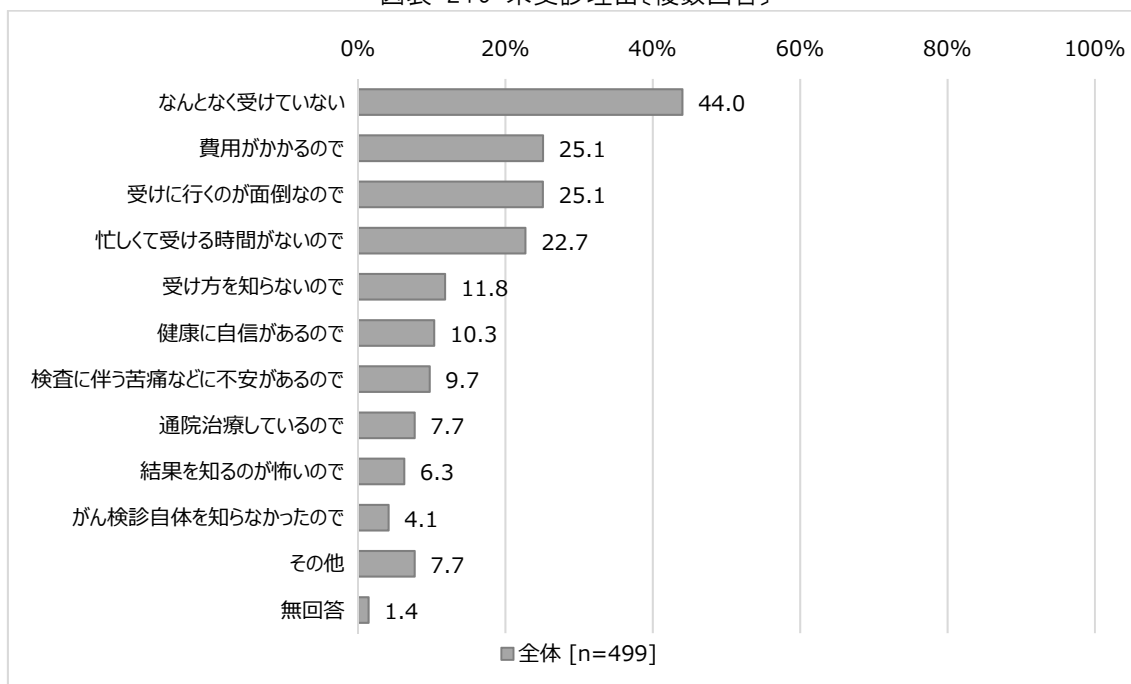
### 《年齢別 受診理由》

図表 218 受診理由(年代4区分別)

|        | 合計<br>(n=) | 自分の健<br>康管理の<br>ため | がん検診<br>の通知や<br>受診勧奨<br>があった | 家族や友<br>人等に勧<br>められた<br>ので | 職場など<br>で受ける<br>ように決<br>められて | その他  | 無回答 |
|--------|------------|--------------------|------------------------------|----------------------------|------------------------------|------|-----|
| 全体     | 394        | 72.2               | 29.2                         | 4.0                        | 12.8                         | 4.2  | 3.6 |
| 16～24歳 | 2          | 0.0                | 55.7                         | 0.0                        | 0.0                          | 44.3 | 0.0 |
| 25～44歳 | 62         | 61.1               | 35.3                         | 6.0                        | 26.9                         | 6.0  | 0.0 |
| 45～64歳 | 171        | 72.0               | 32.3                         | 6.2                        | 15.4                         | 1.2  | 1.6 |
| 65歳以上  | 160        | 77.7               | 23.1                         | 0.8                        | 4.6                          | 6.2  | 7.2 |

## ⑪ 未受診理由

図表 219 未受診理由〔複数回答〕



### 《年齢別 未受診理由》

図表 220 未受診理由(年代4区分別)

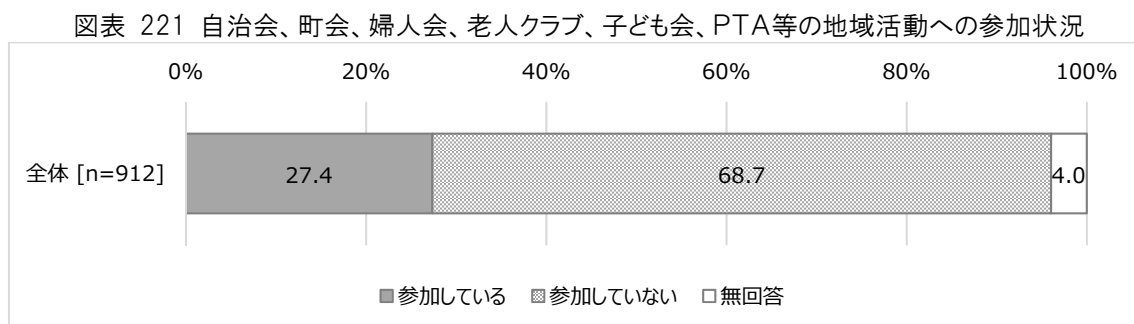
|        | 合計<br>(n=) | 健康に自信があるので | 忙しくて受ける時間がないので    | 受けに行くのが面倒なので | なとなんて受けていない    | 結果を知るのが怖いので | 通院治療しているので |
|--------|------------|------------|-------------------|--------------|----------------|-------------|------------|
| 全体     | 499        | 10.3       | 22.7              | 25.1         | 44.0           | 6.3         | 7.7        |
| 16～24歳 | 103        | 20.0       | 9.0               | 15.4         | 27.7           | 1.6         | 0.0        |
| 25～44歳 | 151        | 10.4       | 34.3              | 26.4         | 48.1           | 2.6         | 2.3        |
| 45～64歳 | 143        | 3.0        | 31.8              | 35.1         | 46.6           | 13.7        | 6.3        |
| 65歳以上  | 102        | 10.8       | 6.6               | 18.8         | 51.0           | 6.1         | 25.4       |
|        | 合計<br>(n=) | 受け方を知らないの  | 検査に伴う苦痛などに不安があるので | 費用がかかるので     | がん検診自体を知らなかったの | その他         | 無回答        |
| 全体     | 499        | 11.8       | 9.7               | 25.1         | 4.1            | 7.7         | 1.4        |
| 16～24歳 | 103        | 18.9       | 6.1               | 12.1         | 12.7           | 16.0        | 2.4        |
| 25～44歳 | 151        | 18.2       | 7.4               | 36.1         | 2.1            | 0.7         | 0.0        |
| 45～64歳 | 143        | 7.0        | 12.6              | 31.8         | 2.4            | 9.1         | 1.4        |
| 65歳以上  | 102        | 1.9        | 12.8              | 12.5         | 0.9            | 7.5         | 2.7        |

## 【まとめ・分析】

- がん検診を定期的に受診していると回答した人に、受診したがん検診の種類を聞いたところ、「大腸がん」が63.3%、「胃がん」が51.6%、「乳がん」が46.5%となっている。年代4区分別では、全体と比べて「65歳以上」で「胃がん」「大腸がん」「肺がん」が高くなっている。「25～44歳」「45～64歳」で「乳がん」「子宮がん」が高くなっている。
  - がん検診を受ける理由について、自分の健康管理のために72.2%と高くなっている。ついで、「がん検診の通知や受診勧奨があったので」が29.2%、「職場などで受けるように決められているので」が12.8%となっている。年代4区分別では、全体と比べて「65歳以上」で「自分の健康管理のために」が高く、「25～44歳」「45～64歳」で「がん検診の通知や受診勧奨があったので」が高くなっている。また、「25～44歳」で「職場などで受けるように決められているので」が高くなっている。
  - 未受診の理由については、「なんとなく受けていない」が44.0%と高く、ついで、「受けに行くのが面倒なので」と「費用がかかるので」が25.1%、「忙しくて受ける時間がないので」が22.7%となっている。  
年代別では、全体と比べて「16～24歳」で「健康に自信があるので」「受け方を知らないの」「がん検診自体を知らなかったの」が高くなっている。「25～44歳」では「受け方を知らないの」が高くなっている。「25～44歳」「45～64歳」では「忙しくて受ける時間がないの」「費用がかかるので」が高くなっている。「45～64歳」では「結果を知るのが怖いので」が高く、「65歳以上」では「通院治療しているので」が高くなっている。
- 受診の必要性を伝え、定期受診につなげることが重要であると考える。

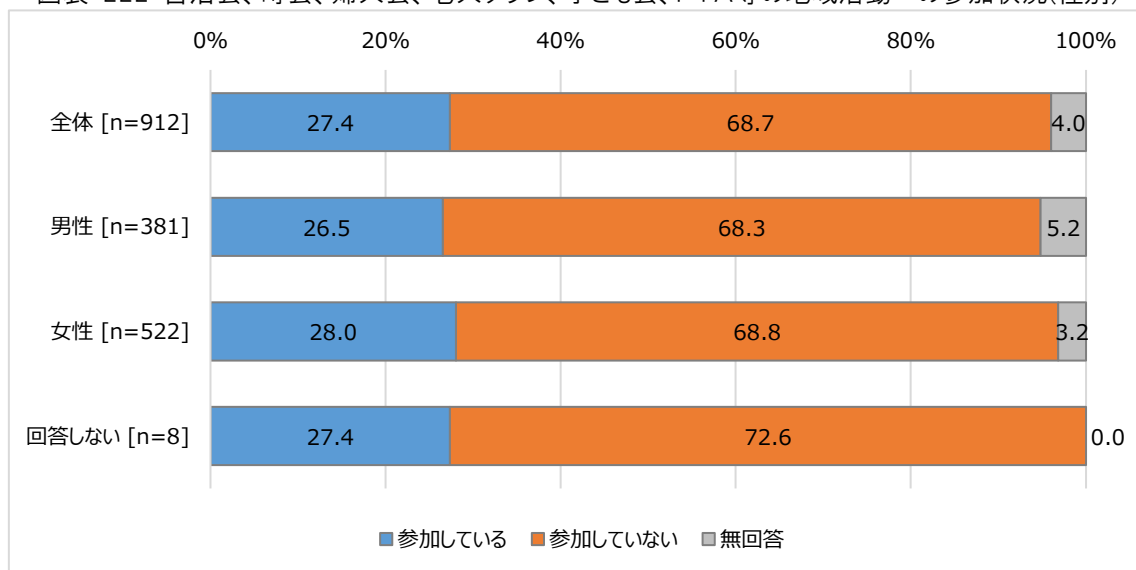
## (10) 地域や社会との関わり

### ① 自治会、町会、婦人会、老人クラブ、子ども会、PTA等の地域活動への参加状況

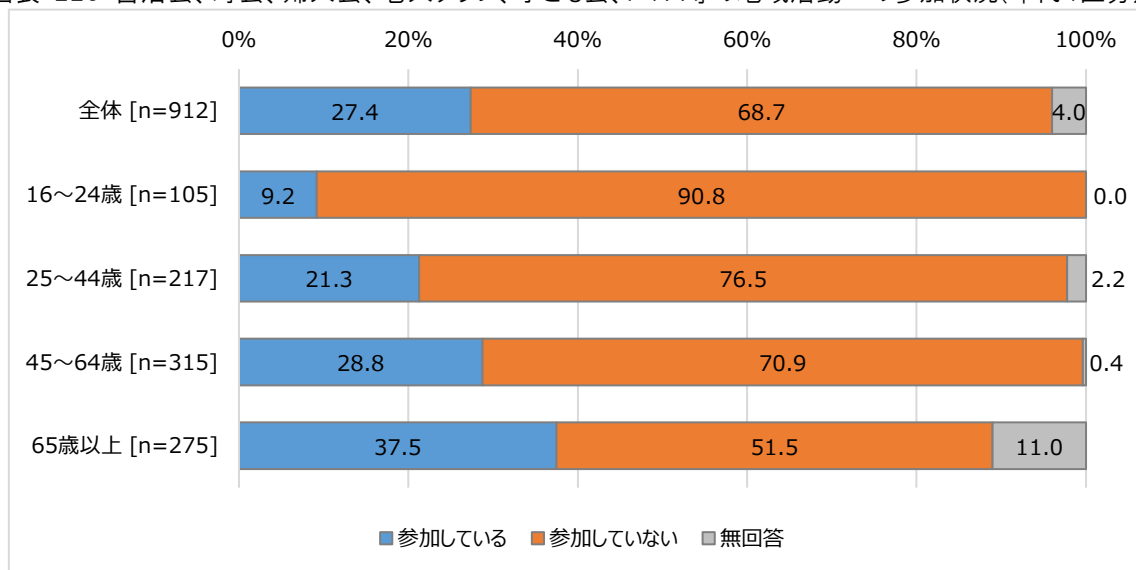


《性・年齢別 自治会、町会、婦人会、老人クラブ、子ども会、PTA等の地域活動への参加状況》

図表 222 自治会、町会、婦人会、老人クラブ、子ども会、PTA等の地域活動への参加状況(性別)

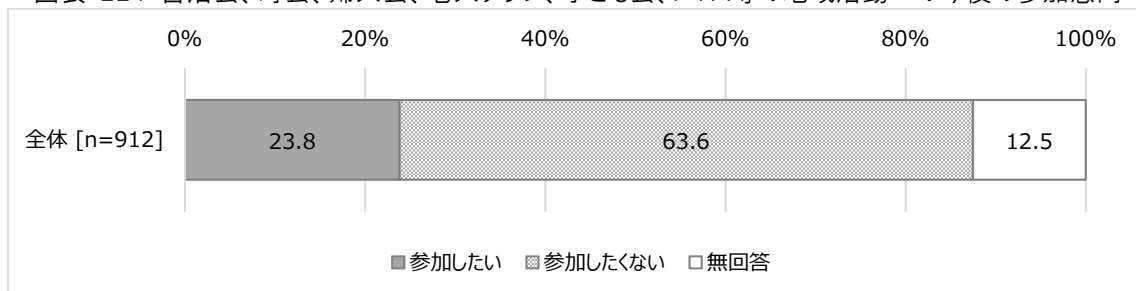


図表 223 自治会、町会、婦人会、老人クラブ、子ども会、PTA等の地域活動への参加状況(年代4区分別)



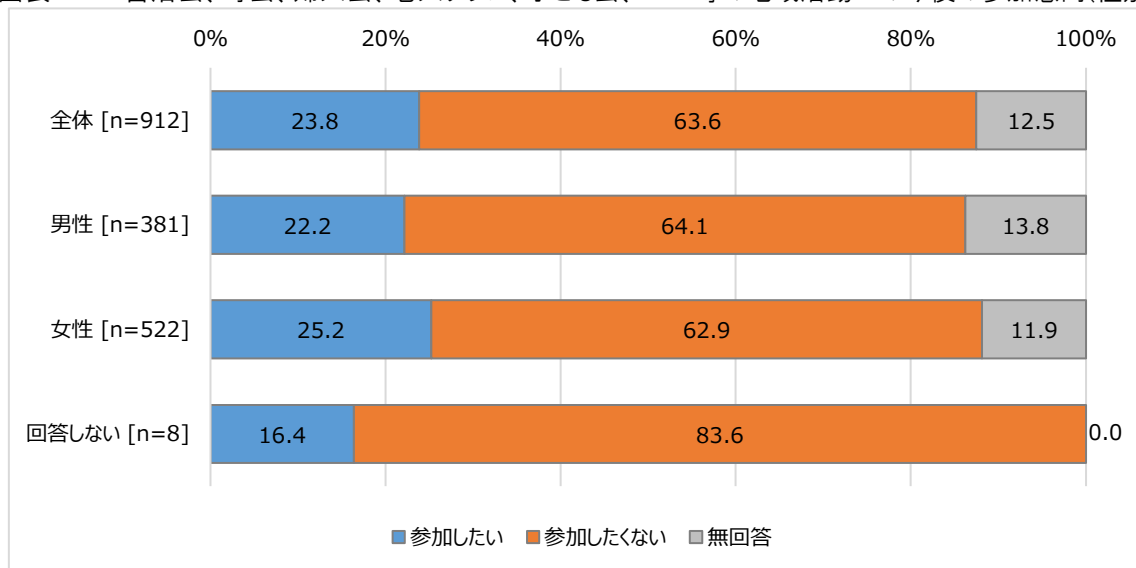
② 自治会、町会、婦人会、老人クラブ、子ども会、PTA等の地域活動への今後の参加意向

図表 224 自治会、町会、婦人会、老人クラブ、子ども会、PTA等の地域活動への今後の参加意向

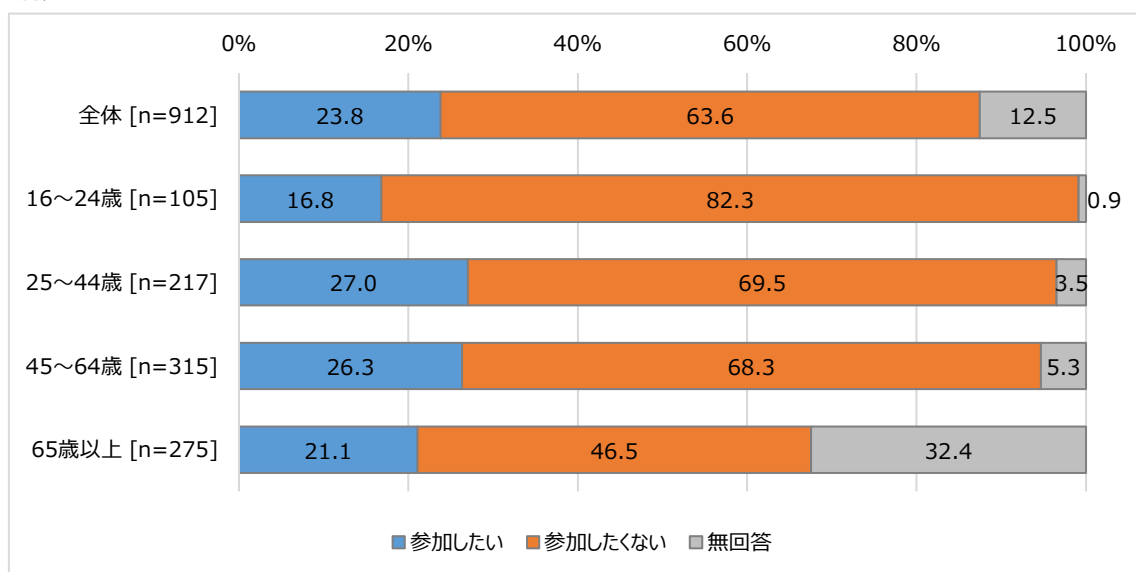


《性・年齢別 自治会、町会、婦人会、老人クラブ、子ども会、PTA等の地域活動への今後の参加意向》

図表 225 自治会、町会、婦人会、老人クラブ、子ども会、PTA等の地域活動への今後の参加意向(性別)

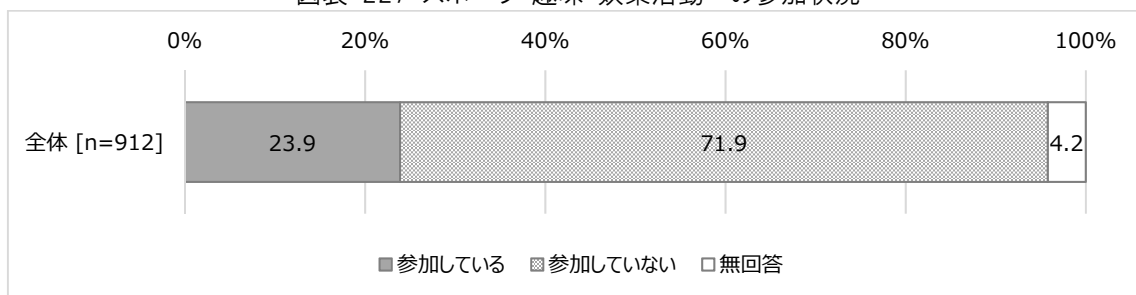


図表 226 自治会、町会、婦人会、老人クラブ、子ども会、PTA等の地域活動への今後の参加意向(年代4区分別)



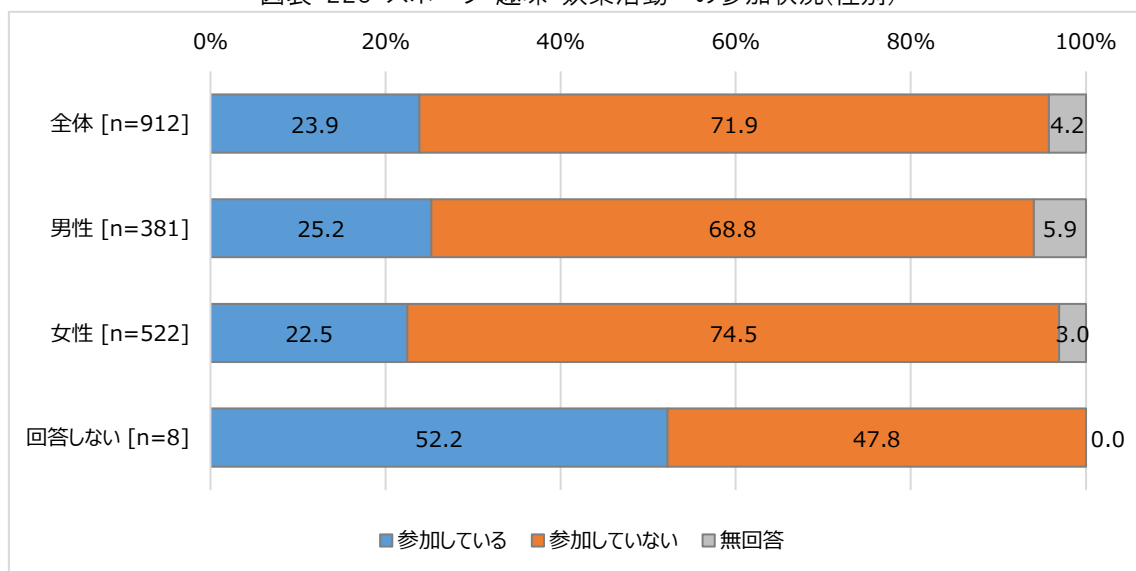
### ③ スポーツ・趣味・娯楽活動への参加状況

図表 227 スポーツ・趣味・娯楽活動への参加状況

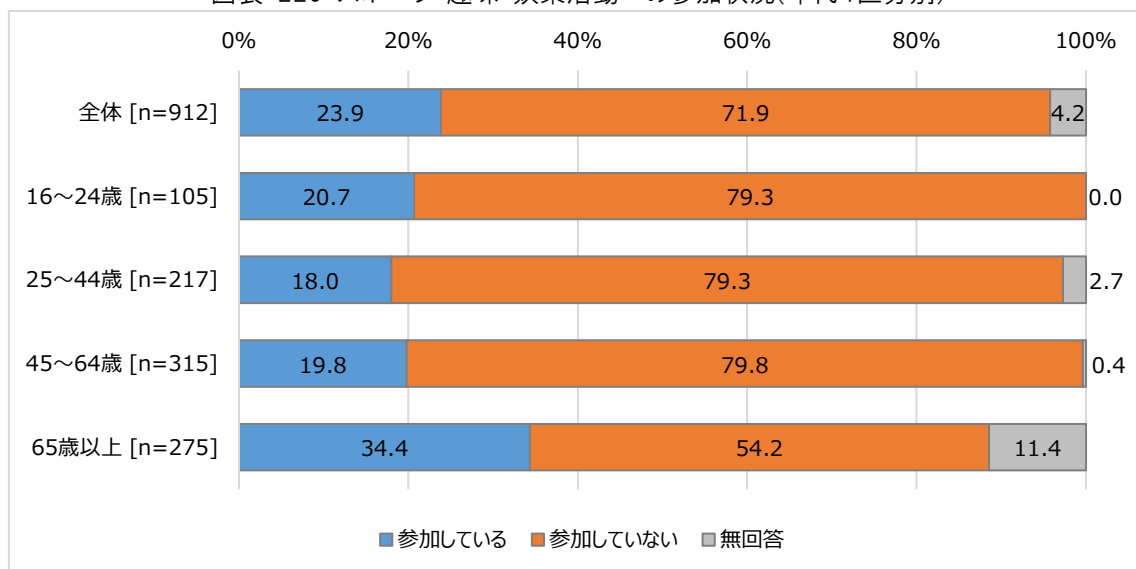


#### 《性・年齢別 スポーツ・趣味・娯楽活動への参加状況》

図表 228 スポーツ・趣味・娯楽活動への参加状況(性別)

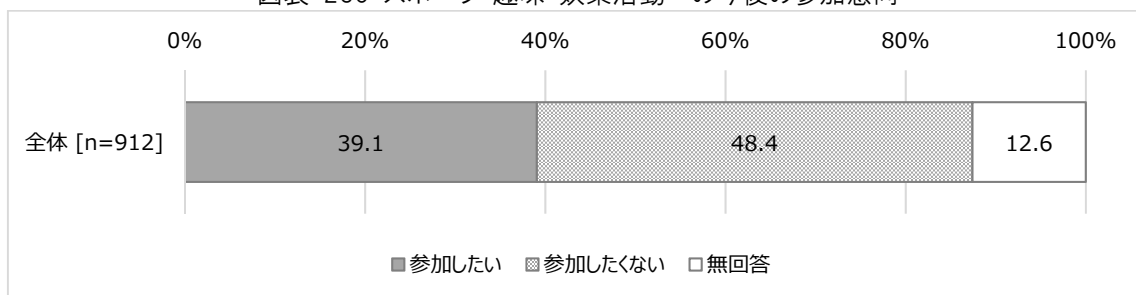


図表 229 スポーツ・趣味・娯楽活動への参加状況(年代4区分別)



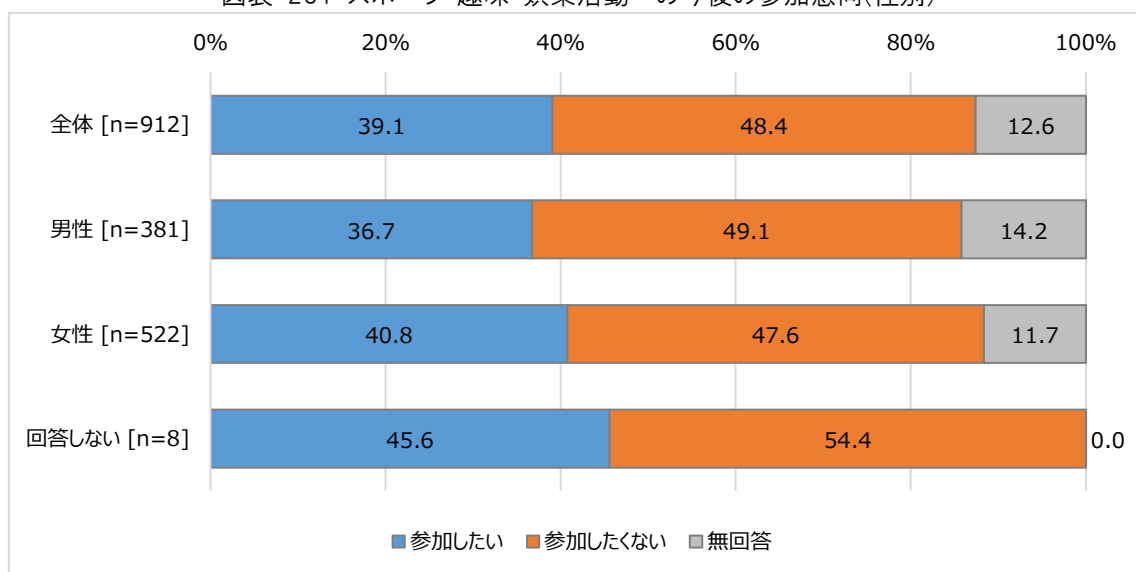
#### ④ スポーツ・趣味・娯楽活動への今後の参加意向

図表 230 スポーツ・趣味・娯楽活動への今後の参加意向

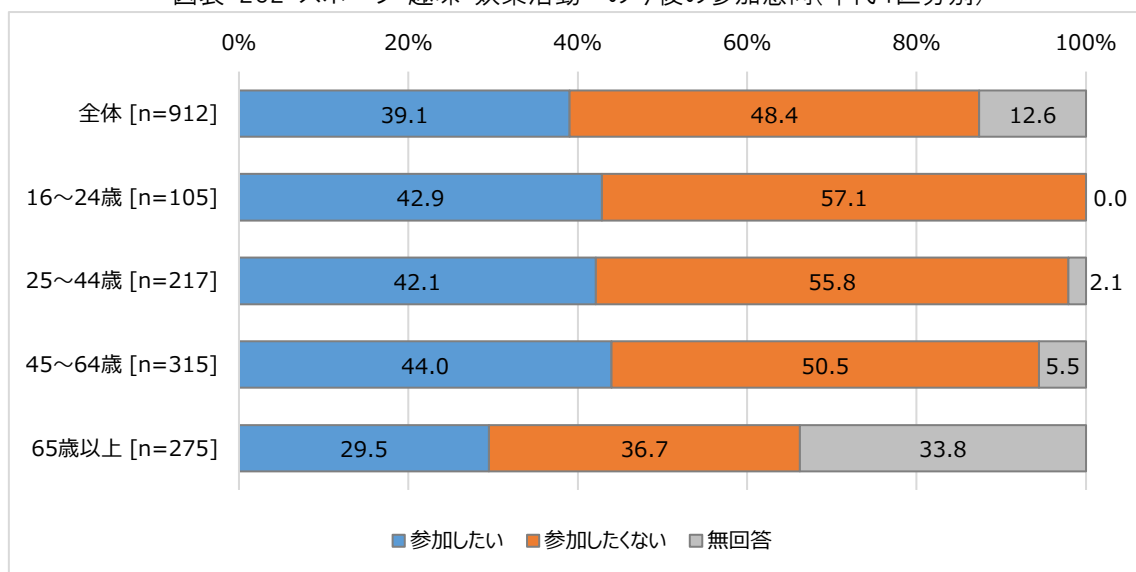


#### 《性・年齢別 スポーツ・趣味・娯楽活動への今後の参加意向》

図表 231 スポーツ・趣味・娯楽活動への今後の参加意向(性別)

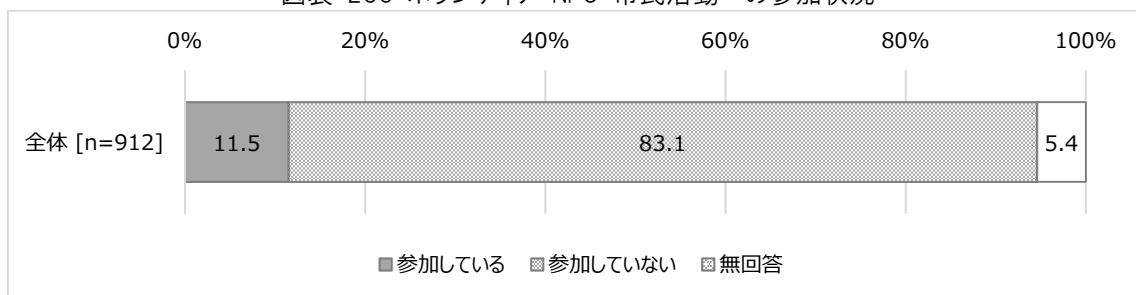


図表 232 スポーツ・趣味・娯楽活動への今後の参加意向(年代4区分別)



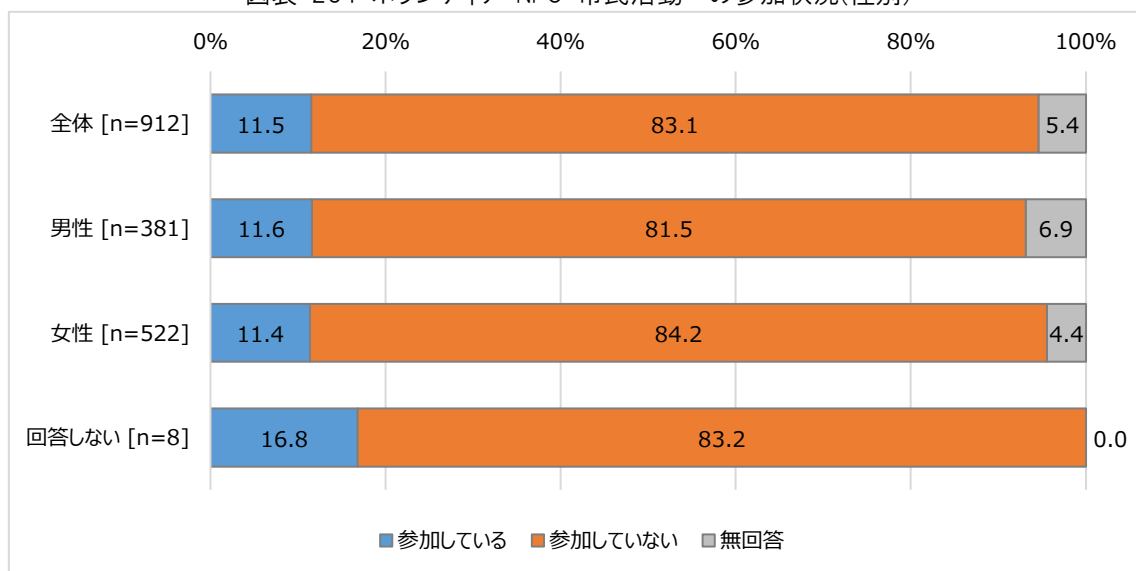
## ⑤ ボランティア・NPO・市民活動への参加状況

図表 233 ボランティア・NPO・市民活動への参加状況

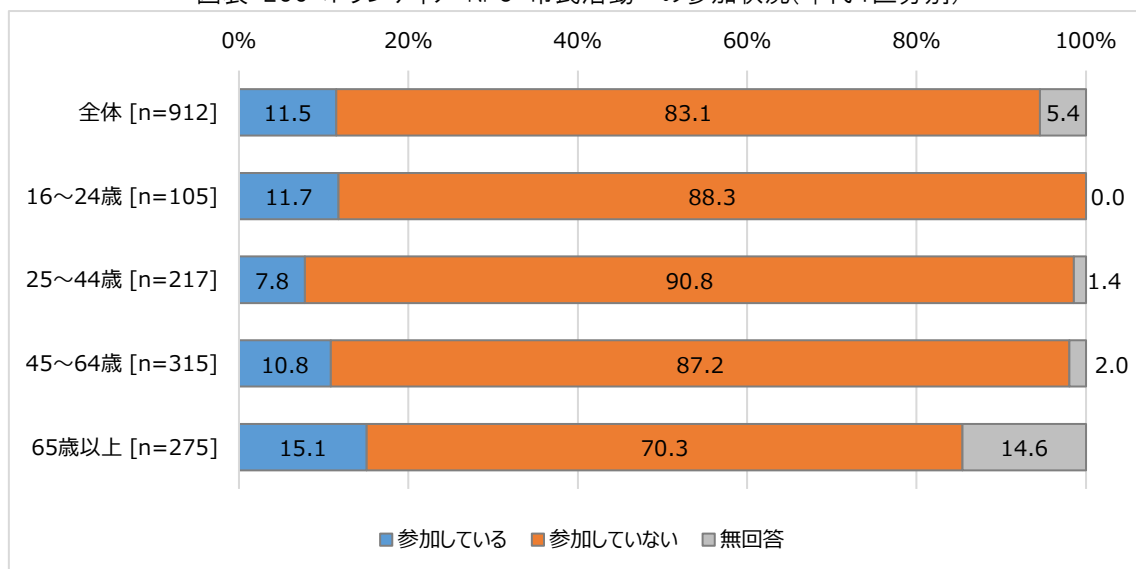


### 《性・年齢別 ボランティア・NPO・市民活動への参加状況》

図表 234 ボランティア・NPO・市民活動への参加状況(性別)

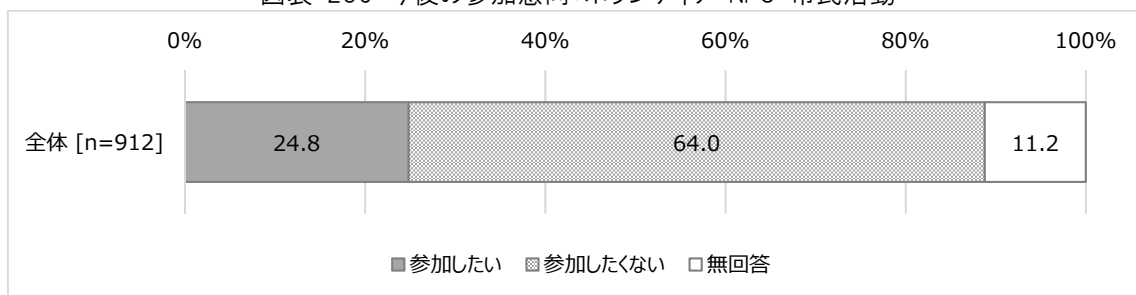


図表 235 ボランティア・NPO・市民活動への参加状況(年代4区分別)



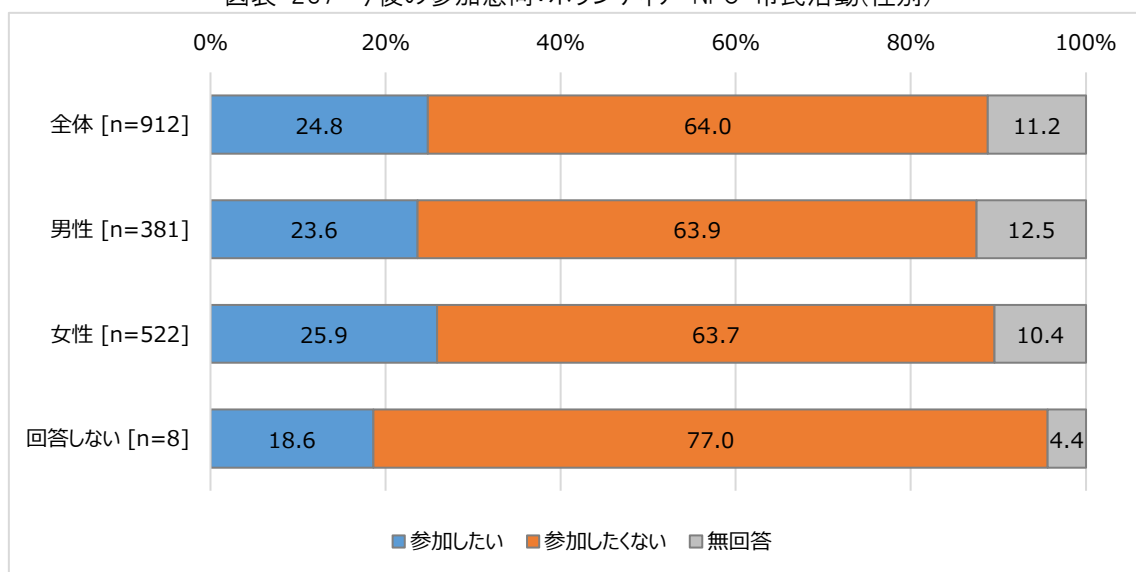
## ⑥ ボランティア・NPO・市民活動への今後の参加意向

図表 236 今後の参加意向:ボランティア・NPO・市民活動

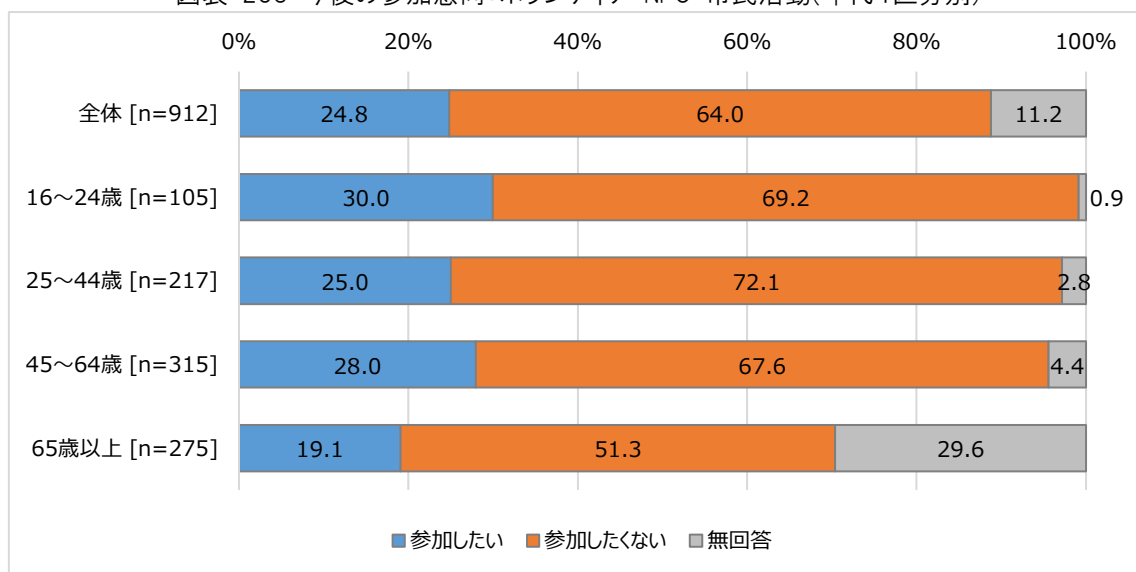


### 《性・年齢別 今後の参加意向:ボランティア・NPO・市民活動》

図表 237 今後の参加意向:ボランティア・NPO・市民活動(性別)

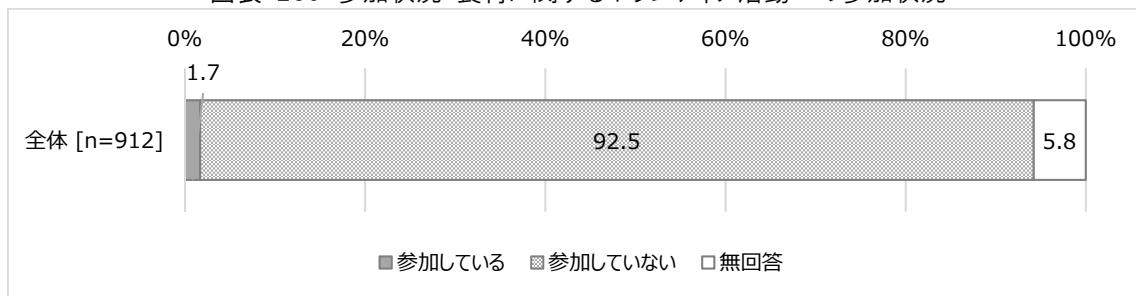


図表 238 今後の参加意向:ボランティア・NPO・市民活動(年代4区分別)



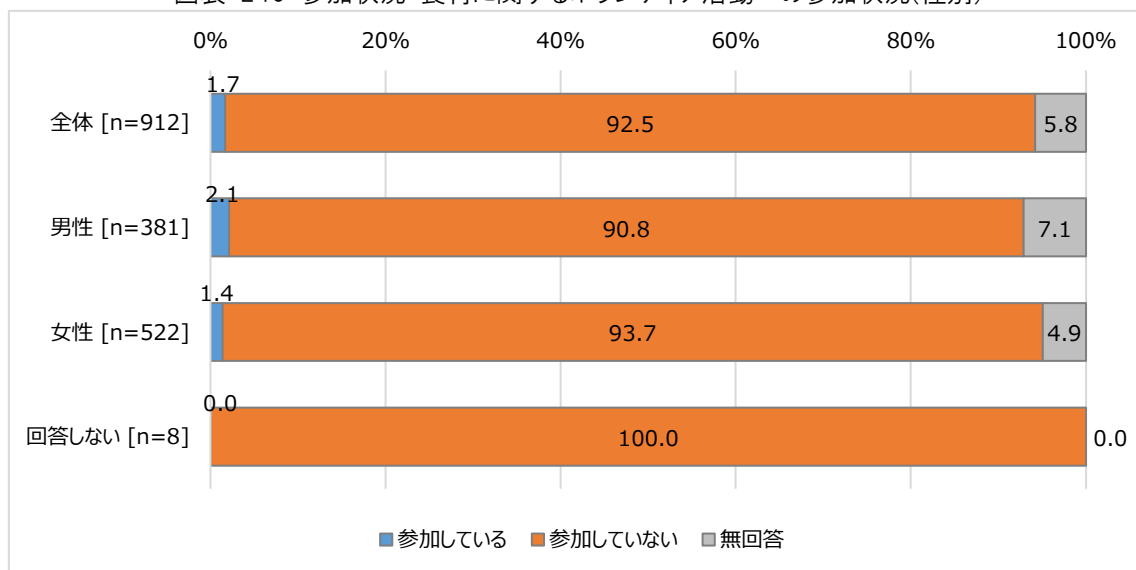
## ⑦ 食育に関するボランティア活動への参加状況

図表 239 参加状況：食育に関するボランティア活動への参加状況

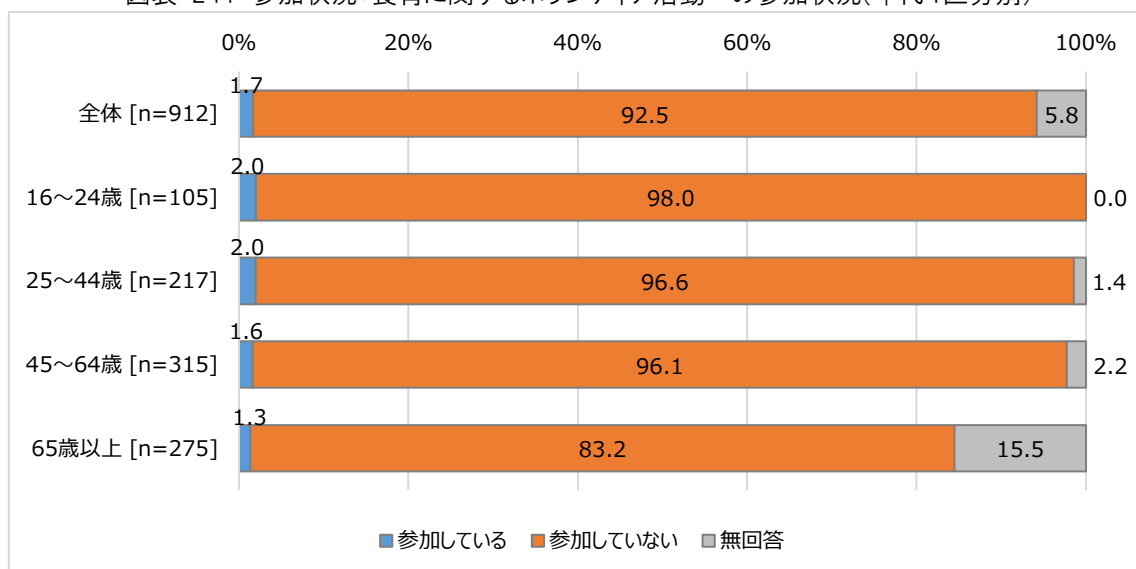


### 《性・年齢別 食育に関するボランティア活動への参加状況》

図表 240 参加状況：食育に関するボランティア活動への参加状況(性別)

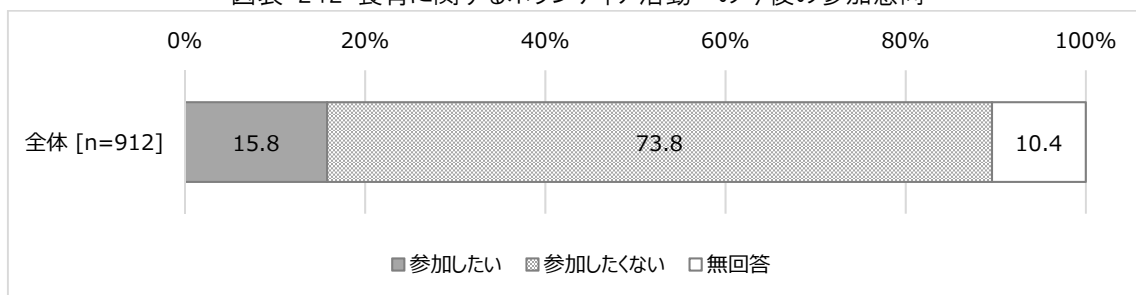


図表 241 参加状況：食育に関するボランティア活動への参加状況(年代4区分別)



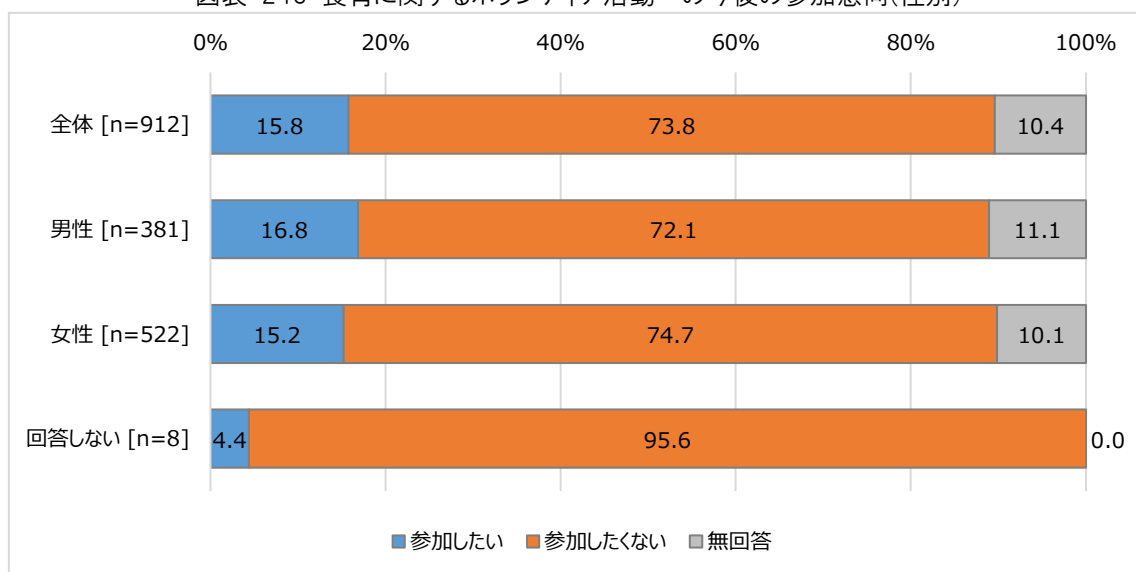
## ⑧ 食育に関するボランティア活動への今後の参加意向

図表 242 食育に関するボランティア活動への今後の参加意向

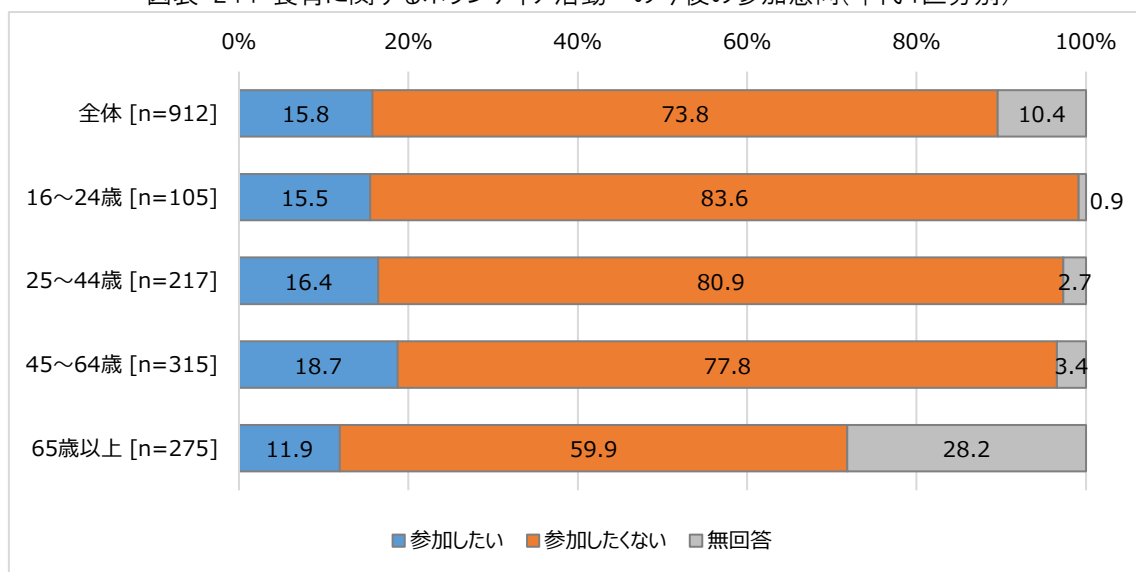


### 《性・年齢別 食育に関するボランティア活動への今後の参加意向》

図表 243 食育に関するボランティア活動への今後の参加意向(性別)

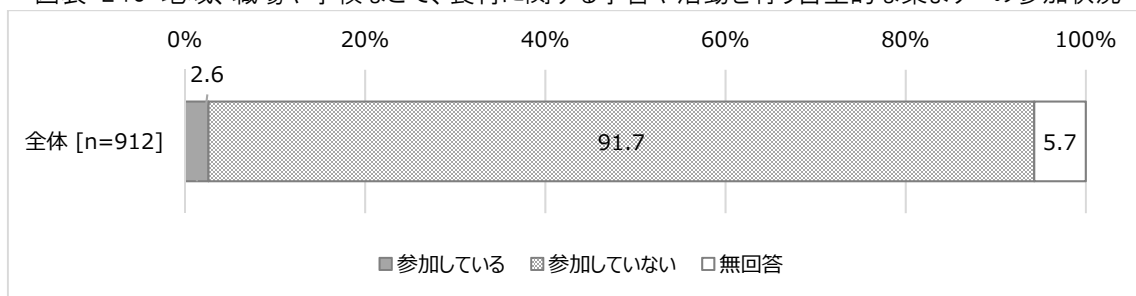


図表 244 食育に関するボランティア活動への今後の参加意向(年代4区分別)



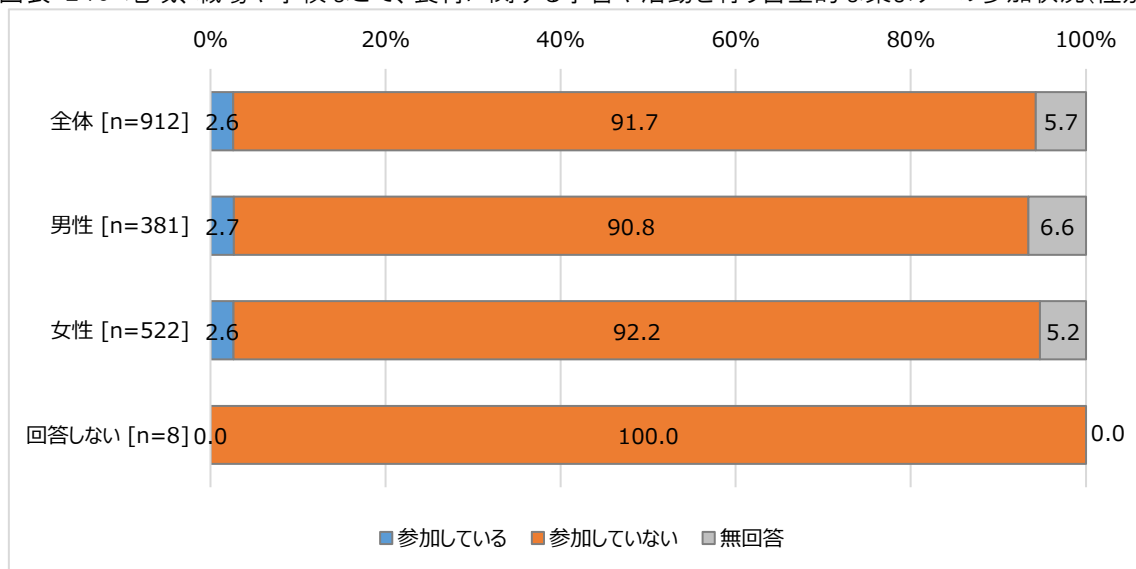
# ⑨ 地域、職場や学校などで、食育に関する学習や活動を行う自主的な集まりへの参加状況

図表 245 地域、職場や学校などで、食育に関する学習や活動を行う自主的な集まりへの参加状況

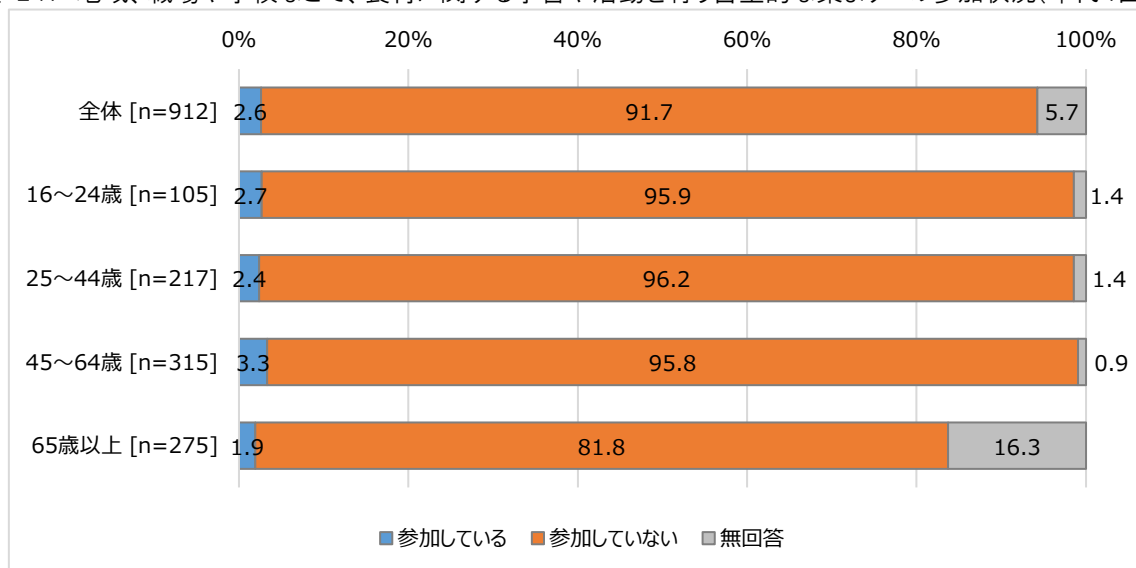


## 《性・年齢別 地域、職場や学校などで、食育に関する学習や活動を行う自主的な集まりへの参加状況》

図表 246 地域、職場や学校などで、食育に関する学習や活動を行う自主的な集まりへの参加状況(性別)

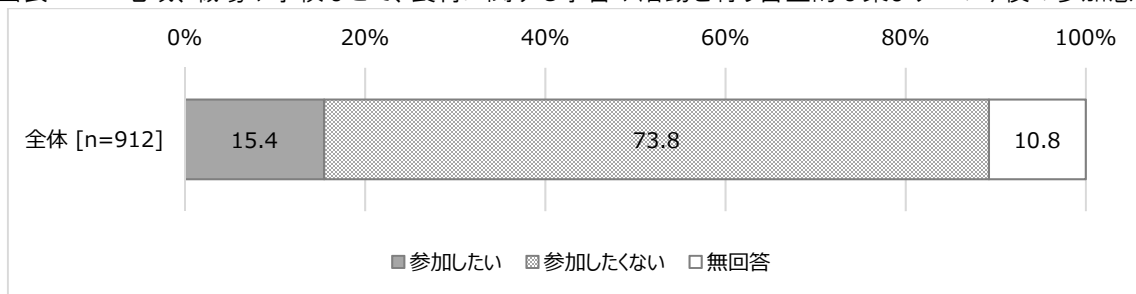


図表 247 地域、職場や学校などで、食育に関する学習や活動を行う自主的な集まりへの参加状況(年代4区分別)



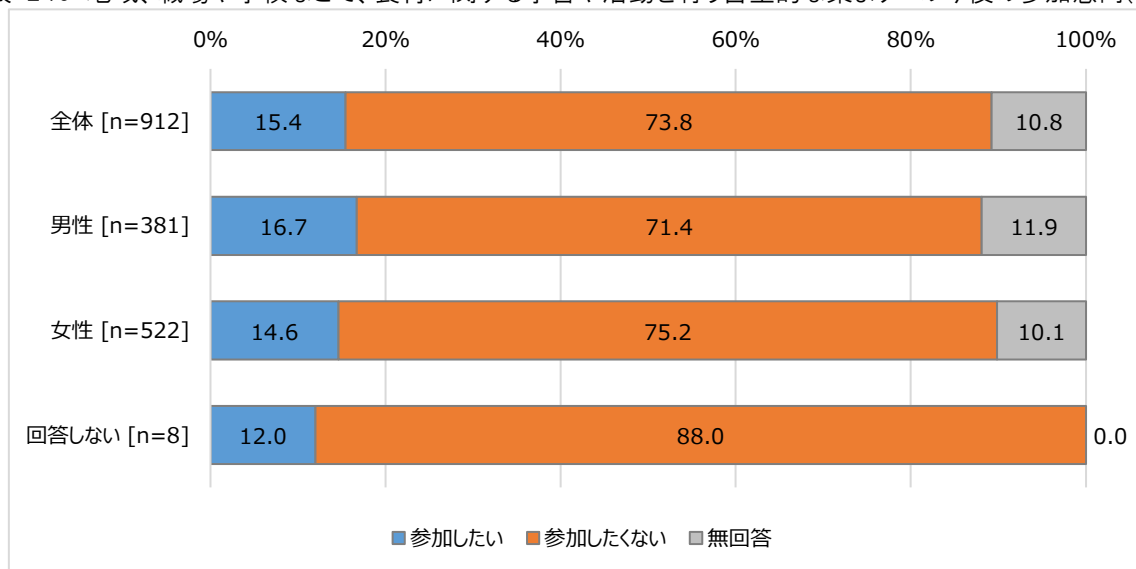
⑩ 地域、職場や学校などで、食育に関する学習や活動を行う自主的な集まりへの今後の参加意向

図表 248 地域、職場や学校などで、食育に関する学習や活動を行う自主的な集まりへの今後の参加意向

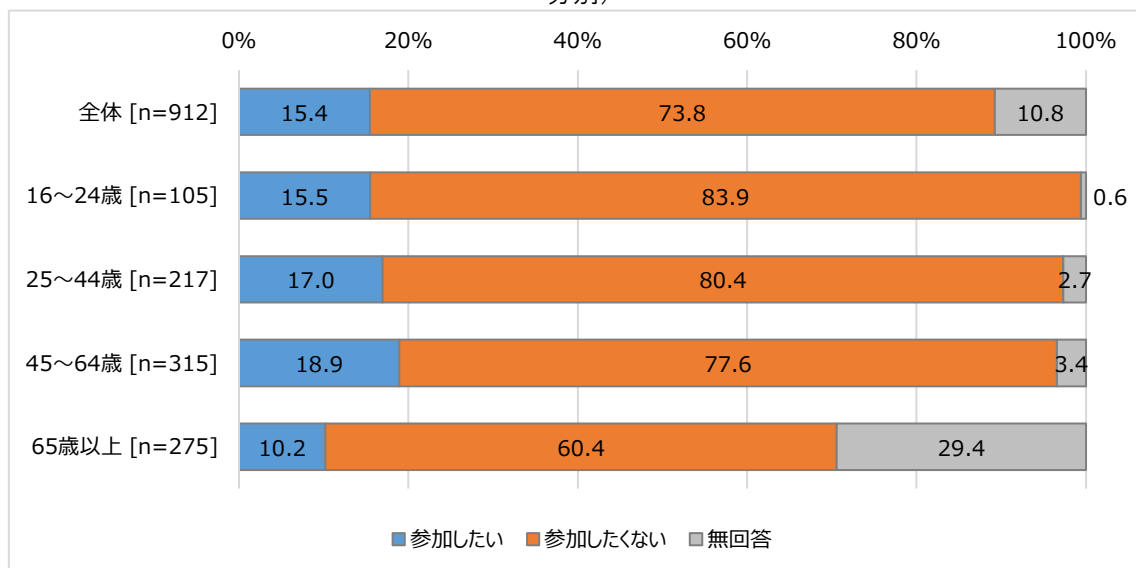


《性・年齢別 地域、職場や学校などで、食育に関する学習や活動を行う自主的な集まりへの今後の参加意向》

図表 249 地域、職場や学校などで、食育に関する学習や活動を行う自主的な集まりへの今後の参加意向(性別)

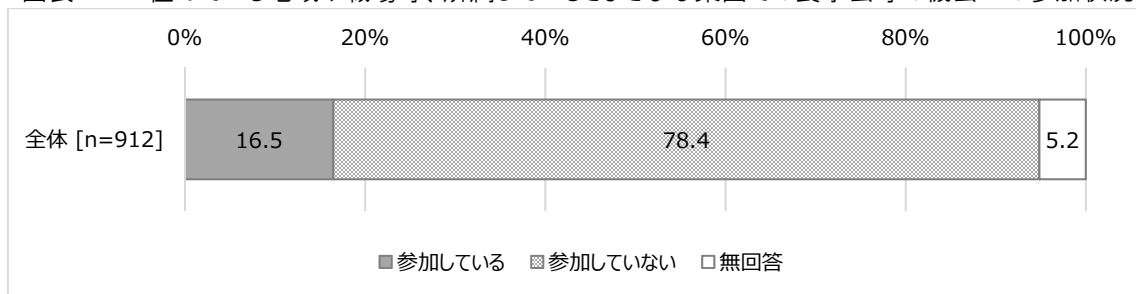


図表 250 地域、職場や学校などで、食育に関する学習や活動を行う自主的な集まりへの今後の参加意向(年代4区分別)



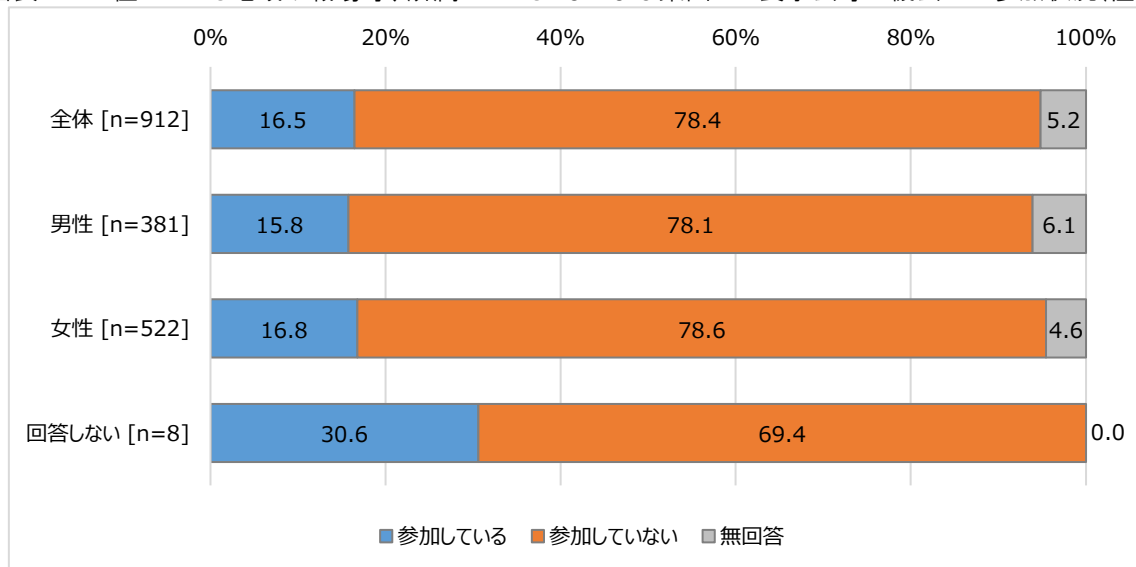
# ⑪ 住んでいる地域や職場等、所属しているさまざまな集団での食事会等の機会への参加状況

図表 251 住んでいる地域や職場等、所属しているさまざまな集団での食事会等の機会への参加状況

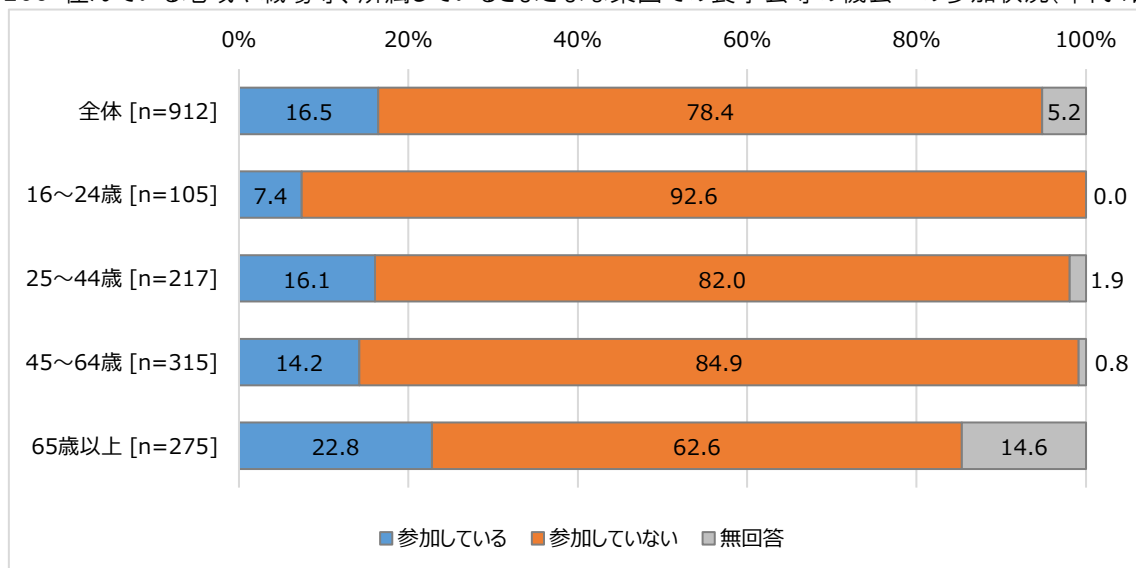


## 《性・年齢別 住んでいる地域や職場等、所属しているさまざまな集団での食事会等の機会への参加状況》

図表 252 住んでいる地域や職場等、所属しているさまざまな集団での食事会等の機会への参加状況(性別)

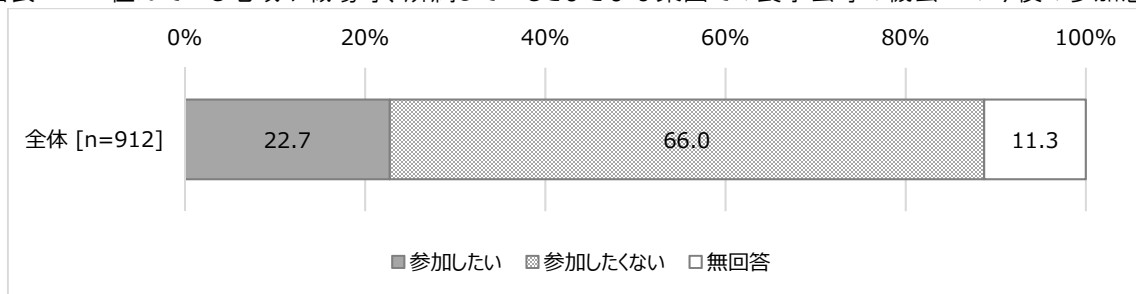


図表 253 住んでいる地域や職場等、所属しているさまざまな集団での食事会等の機会への参加状況(年代4区分別)



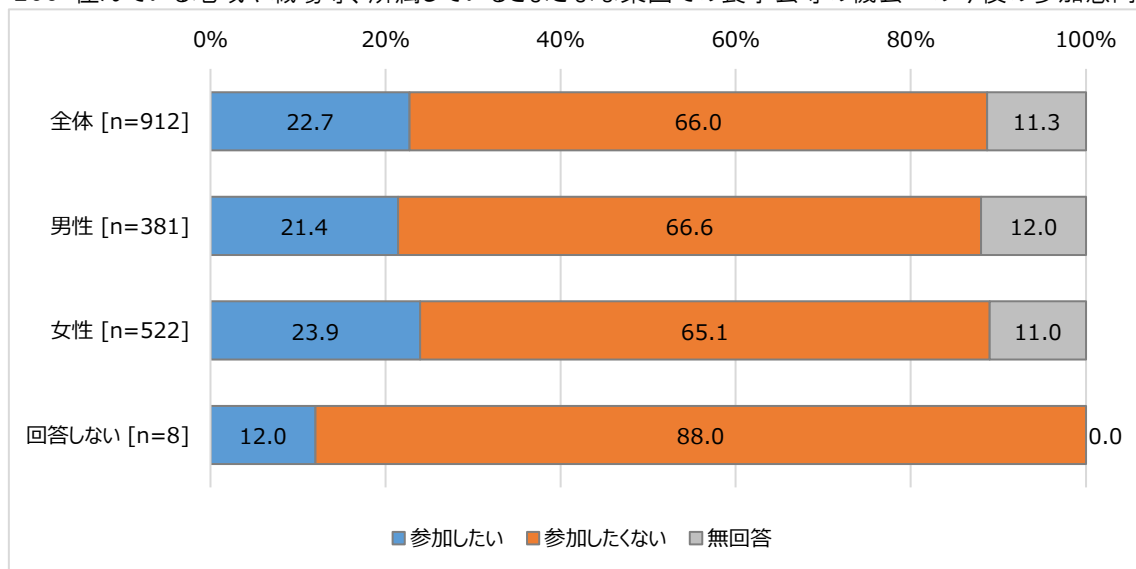
⑫ 住んでいる地域や職場等、所属しているさまざまな集団での食事会等の機会への今後の参加意向

図表 254 住んでいる地域や職場等、所属しているさまざまな集団での食事会等の機会への今後の参加意向

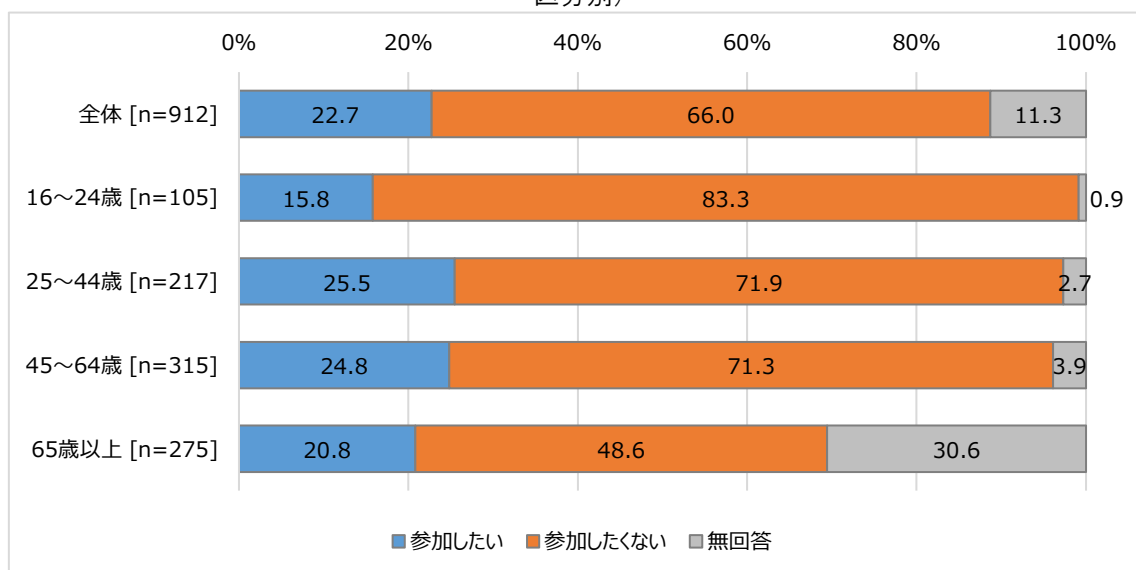


《性・年齢別 住んでいる地域や職場等、所属しているさまざまな集団での食事会等の機会への今後の参加意向》

図表 255 住んでいる地域や職場等、所属しているさまざまな集団での食事会等の機会への今後の参加意向(性別)



図表 256 住んでいる地域や職場等、所属しているさまざまな集団での食事会等の機会への今後の参加意向(年代4区分別)

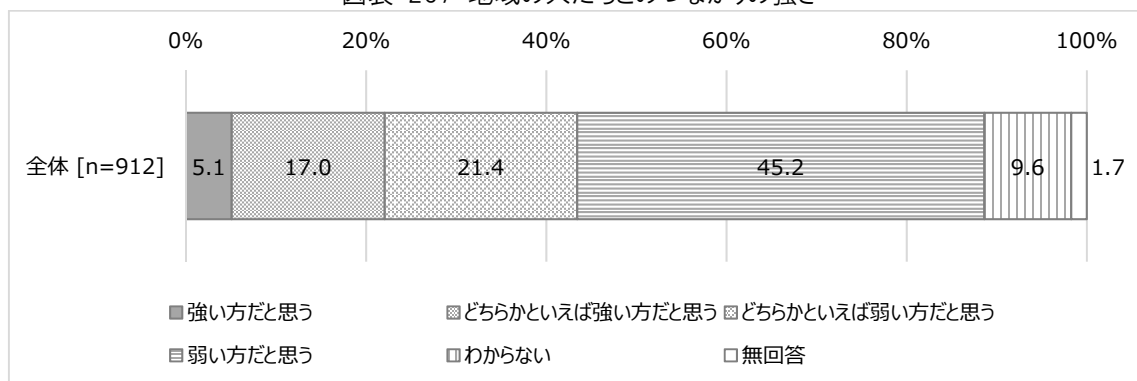


#### 【まとめ・分析】

- 地域での活動（自治会等の地域活動、スポーツ・趣味活動、ボランティア等）への参加状況・意向については、男女で大きな差はみられない。  
年代別では、参加状況は「自治会、町会、婦人会、老人クラブ、子ども会、PTA等の地域活動」は65歳以上では37.5%と全体（27.4%）と高くなっている一方、16～24歳では9.2%と低くなっている。「スポーツ・趣味・娯楽活動」も、65歳以上では34.4%と全体（23.9%）よりも高く、それ以外の年代は20.0%前後となっている。
- 食育に関するボランティア活動への参加状況は、「参加している」が1.7%、「参加していない」が92.5%となっている。性別では、全体と比べて大きな差は見られない。年代別では、全体と比べて「16～24歳」で「参加していない」が高くなっている。
- 食育に関するボランティア活動への今後の参加意向は、「参加したい」が15.8%、「参加したくない」が73.8%となっている。性別では、全体と比べて大きな差は見られない。年代別では、全体と比べて「16～24歳」「25～44歳」で「参加したくない」が高くなっている。
- 地域、職場や学校などで、食育に関する学習や活動を行う自主的な集まりへの参加状況は、「参加している」が2.6%、「参加していない」が91.7%となっている。性別では、全体と比べて大きな差は見られない。年代別では、全体と比べて「65歳以上」で「参加していない」が低くなっている。
- 地域、職場や学校などで、食育に関する学習や活動を行う自主的な集まりへの今後の参加意向は、「参加したい」が15.4%、「参加したくない」が73.8%となっている。性別では、全体と比べて大きな差は見られない。年代別では、全体と比べて「16～24歳」「25～44歳」で「参加したくない」が高くなっている。
- 住んでいる地域や職場等、所属しているさまざまな集団での食事会等の機会への参加状況は、「参加している」が16.5%、「参加していない」が78.4%となっている。性別では、全体と比べて大きな差は見られない。年代別では、全体と比べて「65歳以上」で「参加している」が高くなっている一方、「16～24歳」「45～64歳」で「参加していない」が高くなっている。
- 住んでいる地域や職場等、所属しているさまざまな集団での食事会等の機会への今後の参加意向は、「参加したい」が22.7%、「参加したくない」が66.0%となっている。性別では、全体と比べて大きな差は見られない。年代別では、全体と比べて「16～24歳」「25～44歳」で「45～64歳」「参加したくない」が高くなっている。
- 参加意向については、いずれの活動においても、25～64歳では65歳以上よりも高い参加意向となっている。
  - 現状、地域活動への参加は高齢者が中心となっているが、それ以下の年代についても参加を希望する人は一定数いるため、気軽に参加できる活動のあり方や、きっかけづくり、周知などを強化していく必要がある。また、16～24歳の若い年代は、他の年代と比べて地域活動への参加状況・意向が低くなっており、参加したいと思える活動内容は発信方法の工夫が必要となっている。

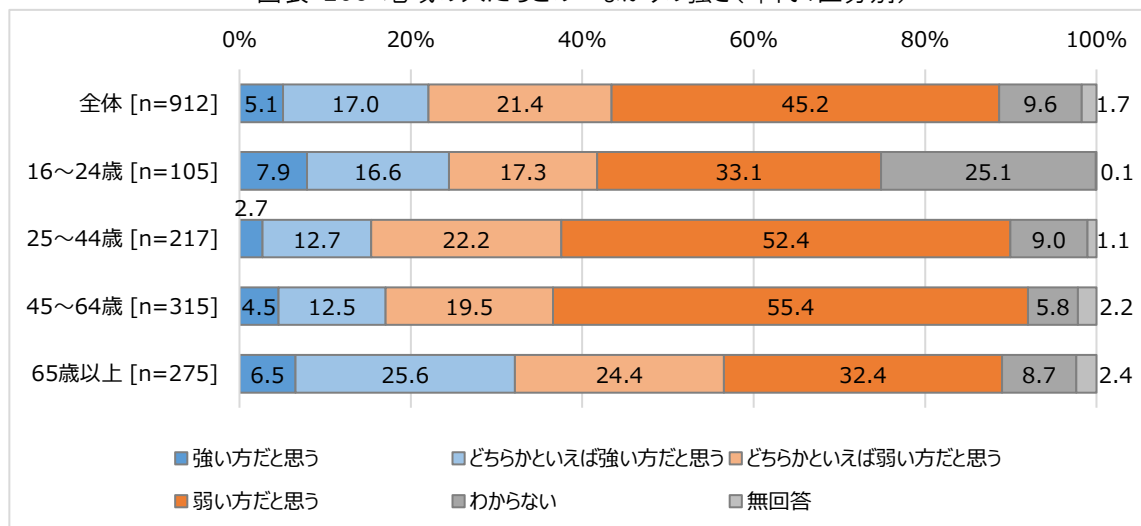
### ⑬ 地域の人たちとのつながりの強さ

図表 257 地域の人たちとのつながりの強さ



#### 《年齢別 地域の人たちとのつながりの強さ》

図表 258 地域の人たちとのつながりの強さ(年代4区分別)

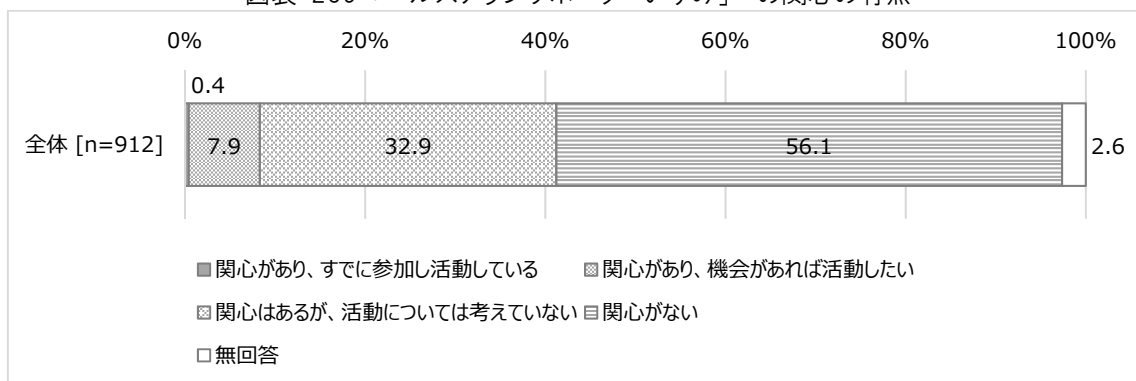


#### 【まとめ・分析】

- 地域の人たちとのつながりの強さは、「弱い方だと思う」が45.2%、「どちらかといえば弱い方だと思う」が21.4%、合わせて「弱い方だと思う」の回答が66.6%で、「どちらかといえば強い方だと思う」が17.0%であった。
- 年代別では、特に25～44歳、45～64歳で「弱い方だと思う」が50.0%を超えて高くなっている。「65歳以上」で「どちらかといえば強い方だと思う」が高くなっている。

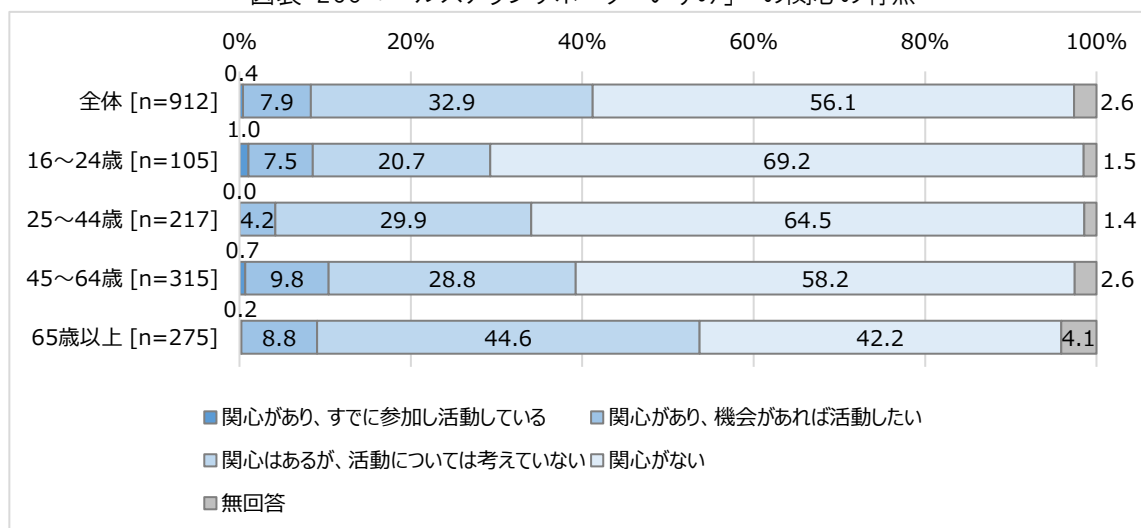
#### ⑭ 「ヘルスアップサポーターいずみ」への関心の有無

図表 259 「ヘルスアップサポーターいずみ」への関心の有無



#### 《年齢別 「ヘルスアップサポーターいずみ」への関心の有無》

図表 260 「ヘルスアップサポーターいずみ」への関心の有無

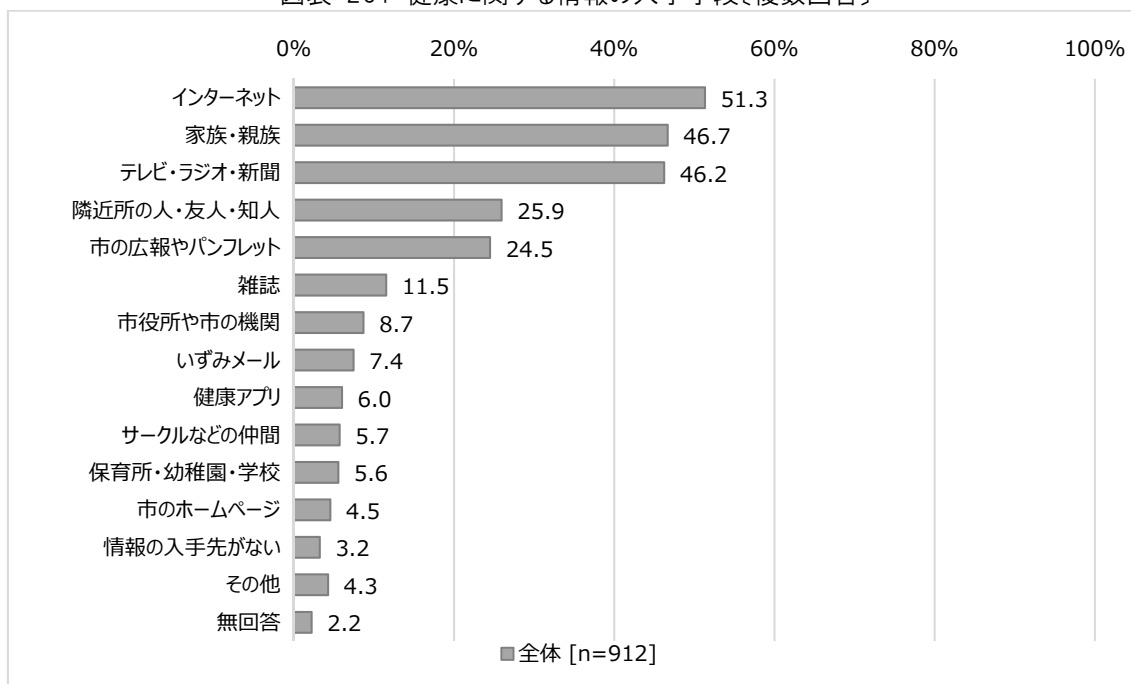


#### 【まとめ・分析】

- 「ヘルスアップサポーターいずみ」への関心の有無は、「関心がない」が56.1%、「関心はあるが、活動については考えていない」が32.9%、「関心があり、機会があれば活動したい」が7.9%となっている。
- 年代別では、全体と比べて「65歳以上」で「関心はあるが、活動については考えていない」が高くなっている。「16～24歳」「25～44歳」では「関心がない」が高くなっている。

## ⑮ 健康に関する情報の入手手段

図表 261 健康に関する情報の入手手段〔複数回答〕



### 《年齢別 健康に関する情報の入手手段》

図表 262 健康に関する情報の入手手段(年代4区分別)

|        | 合計<br>(n=) | 家族・親<br>族    | 隣近所<br>の人・友<br>人・知人 | サークル<br>などの仲<br>間 | 保育所・<br>幼稚園・<br>学校 | 市役所や<br>市の機関 | 市の広報<br>やパンフ<br>レット | テレビ・<br>ラジオ・<br>新聞 |
|--------|------------|--------------|---------------------|-------------------|--------------------|--------------|---------------------|--------------------|
| 全体     | 912        | 46.7         | 25.9                | 5.7               | 5.6                | 8.7          | 24.5                | 46.2               |
| 16～24歳 | 105        | 59.9         | 15.6                | 4.8               | 18.5               | 1.2          | 8.0                 | 25.1               |
| 25～44歳 | 217        | 52.7         | 24.9                | 1.5               | 10.2               | 3.5          | 17.2                | 35.7               |
| 45～64歳 | 315        | 37.9         | 22.2                | 2.9               | 1.7                | 11.0         | 26.7                | 46.4               |
| 65歳以上  | 275        | 46.9         | 34.9                | 12.6              | 1.3                | 13.0         | 34.0                | 62.4               |
|        | 合計<br>(n=) | 市のホー<br>ムページ | いずみ<br>メール          | インター<br>ネット       | 雑誌                 | 健康アプ<br>リ    | その他                 | 情報の入<br>手先がな<br>い  |
| 全体     | 912        | 4.5          | 7.4                 | 51.3              | 11.5               | 6.0          | 4.3                 | 3.2                |
| 16～24歳 | 105        | 4.7          | 2.6                 | 56.1              | 3.9                | 0.8          | 4.7                 | 3.6                |
| 25～44歳 | 217        | 0.8          | 3.0                 | 66.2              | 6.6                | 3.9          | 5.8                 | 4.2                |
| 45～64歳 | 315        | 6.5          | 8.9                 | 61.6              | 15.1               | 8.9          | 3.2                 | 3.8                |
| 65歳以上  | 275        | 5.2          | 11.2                | 25.9              | 14.1               | 6.3          | 4.1                 | 1.7                |

#### 【まとめ・分析】

- 健康に関する情報入手方法は、全体でみるとインターネットが51.3%と最も高く、次いで家族・親族が46.7%、「テレビ・ラジオ・新聞」が46.2%となっている。年代別にみると、年代があがるとつれテレビ・ラジオ・新聞が高くなっている一方、64歳以下ではインターネットが60.0%前後と高くなっている。

- 高齢者以外の年代ではインターネットが主たる情報源となっており、年代ごとに必要な情報を、各年代がよく用いる媒体を通じて発信することが重要と考えられる。

## ⑩ 健康づくりや食育推進についての意見。要望

健康づくりや食育推進についての主な意見・要望は、以下のとおりであった。

図表 263 健康づくりや食育推進についての主な意見・要望〔自由記述〕

### イベントの開催について

- 食育に関する催しを広く皆さんに参加し易いかたちで行なう事が良いと思います。
- みんなで参加できる和泉市内歩く会や、ラジオ体操の会など
- 家に籠りがちな高齢の方々の健康づくりの為には、まず一歩家から外に出てもらうことが大切だと思います。高齢の方々が、これならちょっと参加してみようかな、と思えるようなイベントがあれば良いのではないかと思います。
- 和泉市には豊かな食文化があり、それを体験することで市民の健康意識が高まると考えます。地元の食材を使った料理教室や食文化イベントを開催することで、食に対する関心を深めてほしいです。
- 親子で参加できるクッキングクラスや農業体験など、家族で楽しみながら健康的な食生活を学べる機会があれば、子どもたちの食育にも繋がります。
- 学校等でイベントをして、市内で生産される農作物の消費の拡大や地産地消の考えを広げる活動。
- 地域の中で「食」をきっかけとした子ども達と地域の繋がりができるような環境の整備、またイベントを行う。主体はあくまでも地域で、地域の中で企画運営を行えるように市は補助を行ってほしい！
- 和泉市の店舗と共同開発した食育メニュー（弁当など）を販売するイベントを広場やホールで開催できれば、多くの世代が参加しやすい食育の機会になるのではないかと思います。

### 情報発信の充実、重要性について

- 食育や運動に関するイベントに参加してみたいですが、情報が全くないので、情報を知る機会があればと思います。
- もう少し市民に分かるように、市の広報やパンフレット等で伝えてほしいです。
- 和泉市のインスタやLINEなどで情報やイベント紹介等があれば、興味のあるものに参加しやすいかなと思います。
- 食育推進活動をやっていることを知らない人が多いと思います。広く知ってもらうには、各地域にある公共施設、福祉会館、リージョンセンター等々を利用されている人が多いところに定期的に出向いて、時間の合間や終了後に立ち寄り、興味を持ってもらうことが良いのではと思います。
- ヘルスアップサポーターいずみのボランティア活動があることを初めて知りました。今後も、活動状況を色々な広報媒体を活用して、ご紹介いただければ参加に向けたきっかけにさせて貰いたいです。

### 健康増進施設等の充実について

- 仕事を終えた後、遅くまで開いている市が運営するスポーツジムなどがあればよい。ダンスやヨガなど、無償で提供いただけたら健康増進につながると思う。
- 一年中使える室内市民プールを作って欲しい
- 体育館や施設でスポーツジムのような新しい健康器具が使えるようにする。女の人も行きやすくしてほしい。
- 自転車道の整備
- 雨降りでも濡れずに歩ける場所が欲しい。
- 気軽にウォーキングや運動が出来る公園、施設を増やす事

- 大人になってからの行動変容は難しいので、ウォーキングコースの整備など、生活の中に取り入れやすい環境があると嬉しい
- 運動器具が充実した公園をたくさん作るべきだ。

#### 地産地消、食品ロス削減

- 地産地消の推進、地元の食材、新鮮な食材が売っているスーパーがもう少し増えればと思う。
- 食材、食品の多様化のなか、地元の産物の大切さをこども達に伝えていく。
- 農産物直売所のような、地の野菜が買える機会を増やしていただきたいです。
- 食品ロスをなくするため、期限間近やレストランやスーパーなどの余剰食品を安価でアプリで予約し購入できるシステムを構築
- コンビニやスーパーの売れ残りの品を集めて割安の提供、または、無料引き渡しの場所ができれば嬉しいです。

#### 食事、食事の場の提供

- 給食のようにサブスクで配食するサービスなどあれば良いと思いました。
- ご飯が食べられない人達に、食事を無料で提供出来る施設があるといい
- 高齢者が栄養失調で倒れないように、また孤独で生きていかないように料理をできない人のところには職員を派遣して栄養バランスの取れた料理を配達し、料理できる人に対しては栄養バランスの良い食事をお伝えするのが良いと思います。
- 独り住まいの高齢者については、地域内で気軽に集まって食事ができる場所の提供が必要である。働き盛りの女性については、職場の近く、居住地の近くで立ち寄れる食堂で必要な栄養がとれるような場所が必要と考える。

#### 健康・食育に関する教育について

- 小学校や中学校で健康・食育について特別授業を行う。
- 食育は学校に生産者さんを招いて、発表したり一緒に給食を食べたりするなど、継続的な取り組みが必要だと思う。
- 小中学生のうちにまずしっかりと学ぶ機会をつくること。給食の時に主菜、副菜などの必要性を教える。

#### 各種活動支援について

- ヘルスサポーターがどんどん活動できるよう、市が積極的に支援してあげて欲しい。ただし、「食」のみではなく「歯科」も含めたトータルサポーター育成事業を行って欲しい。堺市では既に実施しています。（8020メイト、歯っぴー栄養クラブ等）
- 日々の空き時間で農業を始めたいと思うので、最初は狭いスペースでよいのでそのバックアップをしてもらいたい
- 一世帯に無償で貸し出せる畑
- ジムに通う時の補助があれば嬉しいです。
- 子どもがもっと農業や食について知る機会が増えるように、体験型の学習を増やしてほしい。自治会の農園があったが、担い手がいなくなり廃止されてしまい、収穫体験などができなくなった。地域でそのような活動を続けることを支援すべきだと思う。
- 地域の中で「食」をきっかけとした子ども達と地域の繋がりができるような環境の整備、またイベントを行う。主体はあくまでも地域で、地域の中で企画運営を行えるように市は補助を行ってほしい！（再掲）
- 和泉市の農家の皆さんの利益が出るように、美味しい農産物を継続して生産していただけるように、高騰している燃料費などの補助をしていただきたいです

#### 医療サービスの充実について

- 健診の料金が高くなってくると、受診しにくくなるので、高齢者に費用負担を少なく願います。郵便などで健診の情報を知らせることも大切だと思う。
- 歯科や眼科の定期健診の推進と補助金

- 無料で年齢にしばられない検診の受診が可能にしてほしい。その際子どもと一緒につれて行ける施設環境を作してほしい。
- 無料で受けられる検診(健診)を増やして、病気の早期発見をしやすくして欲しい。また、その無料検診の対象年齢を35歳以上も可能など、働き盛りの年代にも適用させて欲しい。
- ちょっとした症状の時に電話相談できるようなサービス（24H）。的確な病院の紹介など。

#### ポイントプログラムの導入について

- ウォーキングした分、市民税がポイント分安くなるなど。頑張って歩くようになるかも。
- マイルのような歩数に応じて、ポイントを付与しそのポイントに応じて、景品等と交換ができるシステム。
- 運動をしたらポイントがもらえるアプリがあれば嬉しい

#### その他

- 学校給食の充実。給食費が上がっても大丈夫なのであと1品増えればありがたいです。
- 小学生の頃給食が嫌いだったので、給食が楽しくなるような取り組みがあればいいと思った
- 和泉市の農業、伝統など、子どもに伝えていける環境（既に活動されていますが）を益々増やし、伝え続けることが大切。
- 休耕田の多い和泉市の特徴を生かして、市が中心となり家庭菜園出来る場所を開発し、市民に開放しては？地域とのつながり、野菜の確保、新しい人間関係が構築されていると思う。
- こどもについては、農業との触れ合いのなかで、野菜、コメなどの理解と食事の大切さを学ぶ仕掛けが必要である。そのためには、農作放棄地などを積極的に活用した、市民農園を多く作る必要がある。そこで高齢者が農業をし、交流することで健康増進にもつながると考える。
- 高齢者向けの健康サークルを作って欲しい。

### 3 小・中学生調査

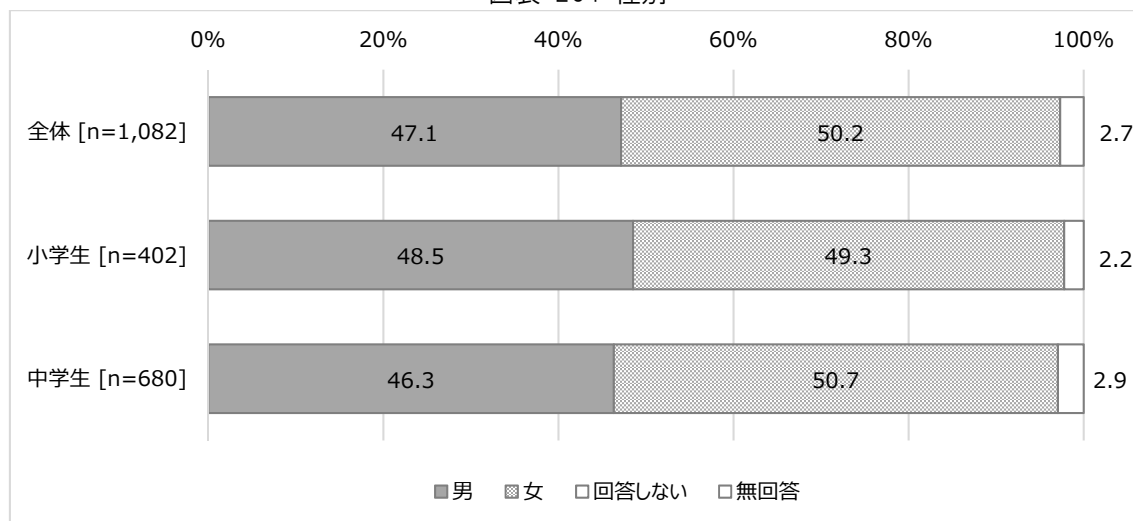
#### (1) 基本属性

##### ① 性別

性別は、「男」が47.1%、「女」が50.2%、「回答しない」が2.7%となっている。

小学生・中学生での差異はみられない。

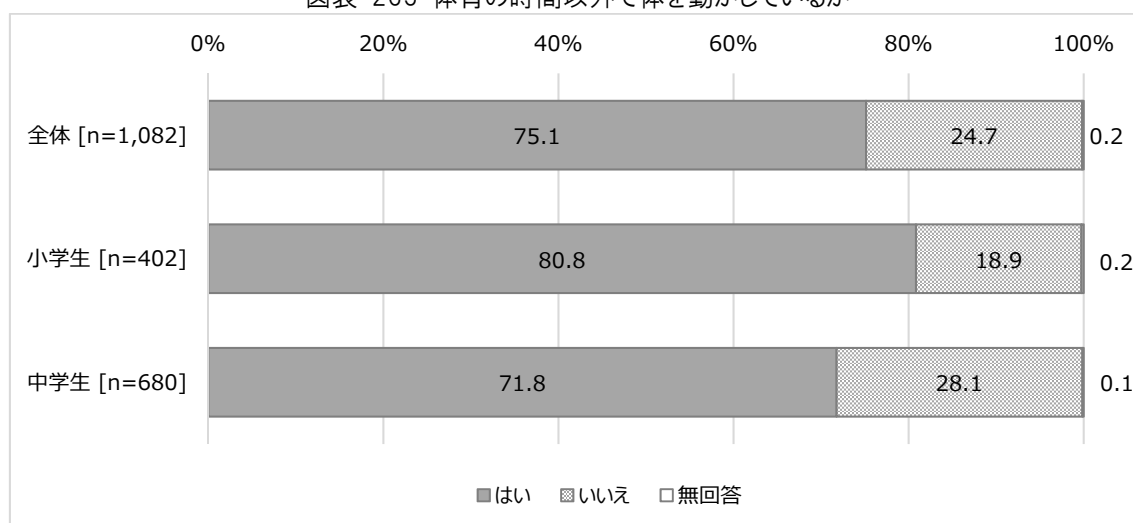
図表 264 性別



#### (2) 健康に関する調査項目

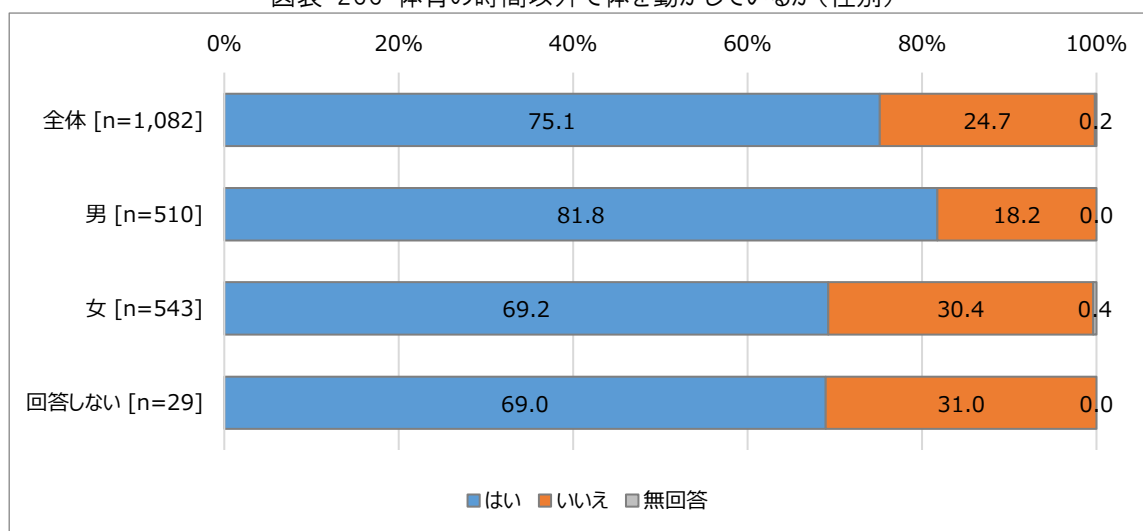
##### ① 体育の時間以外で体を動かしているか

図表 265 体育の時間以外で体を動かしているか



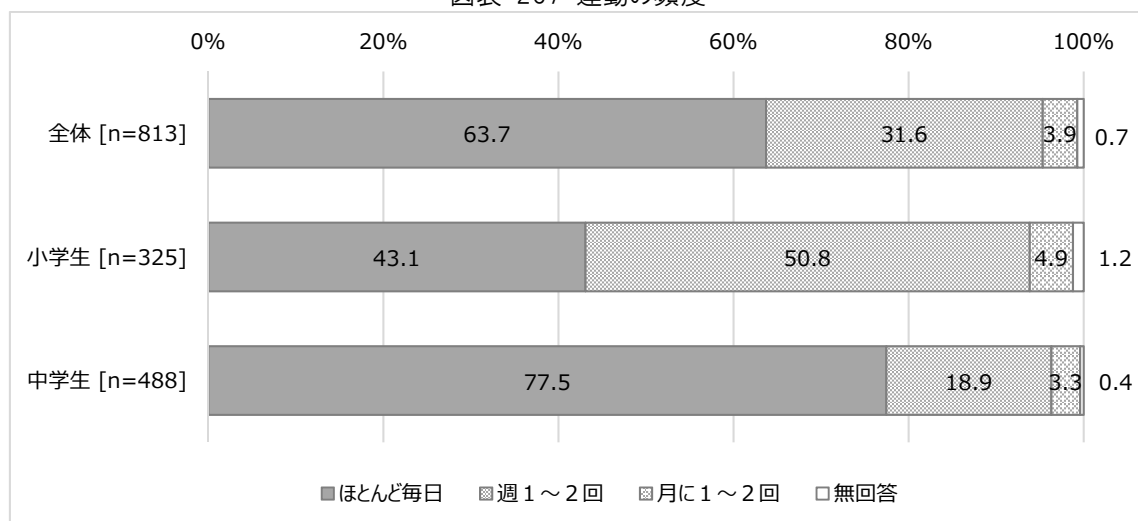
《性別 体育の時間以外で体を動かしているか》

図表 266 体育の時間以外で体を動かしているか(性別)



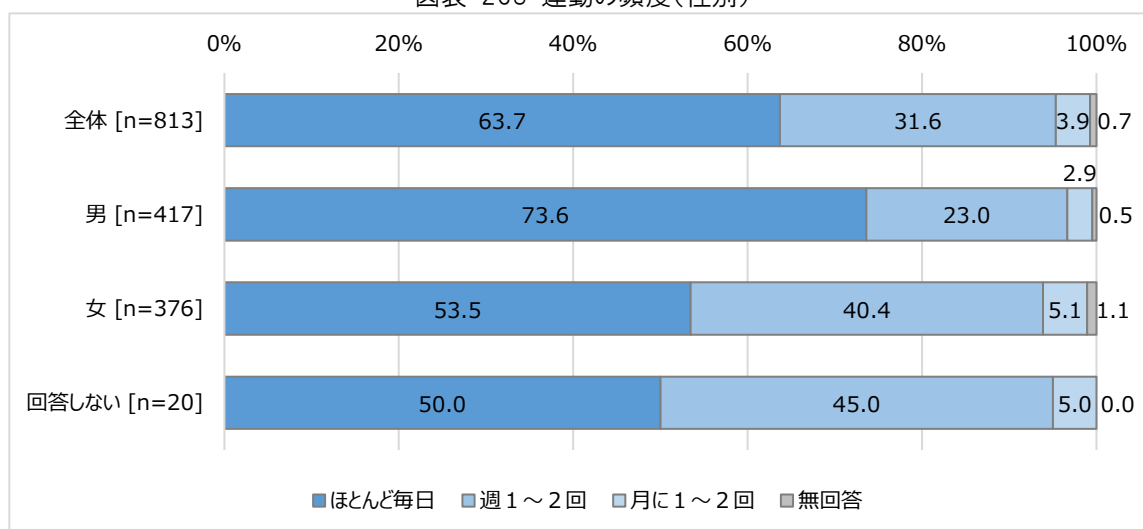
② 運動の頻度

図表 267 運動の頻度



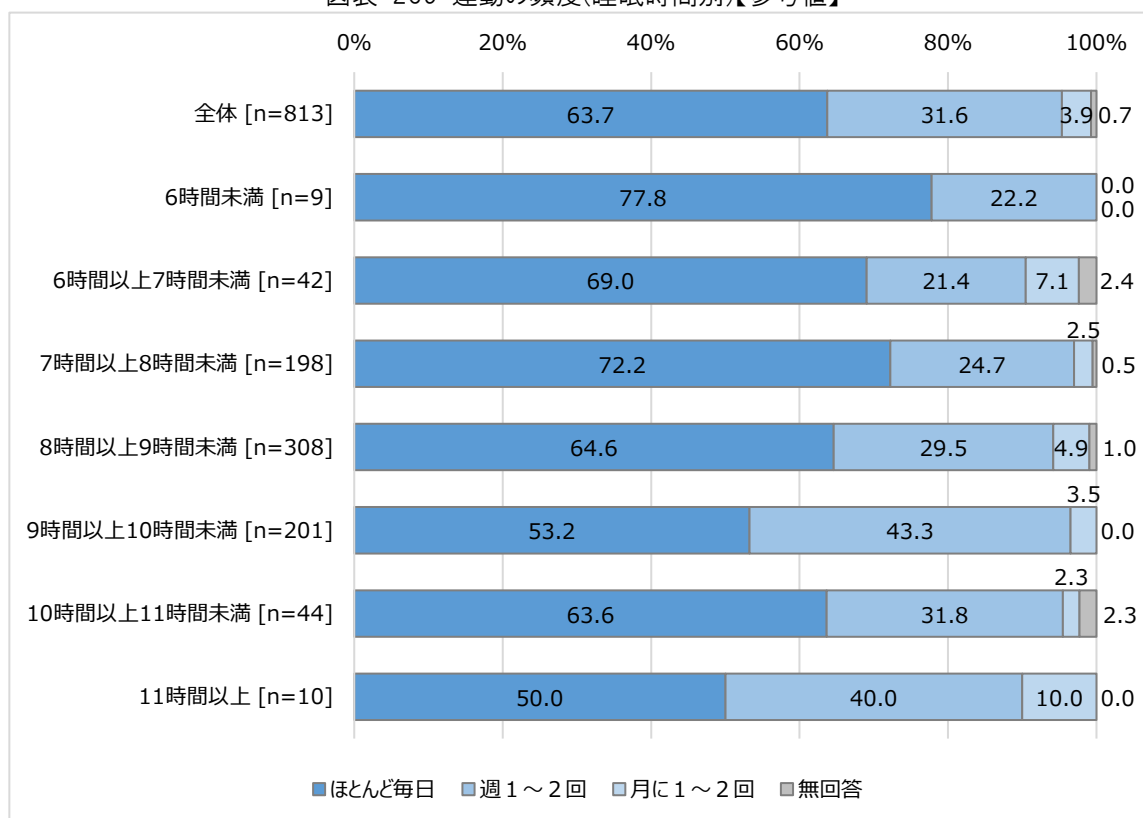
## 《性別 運動の頻度》

図表 268 運動の頻度(性別)



## 《睡眠時間別 運動の頻度》

図表 269 運動の頻度(睡眠時間別)【参考値】



### 【まとめ・分析】

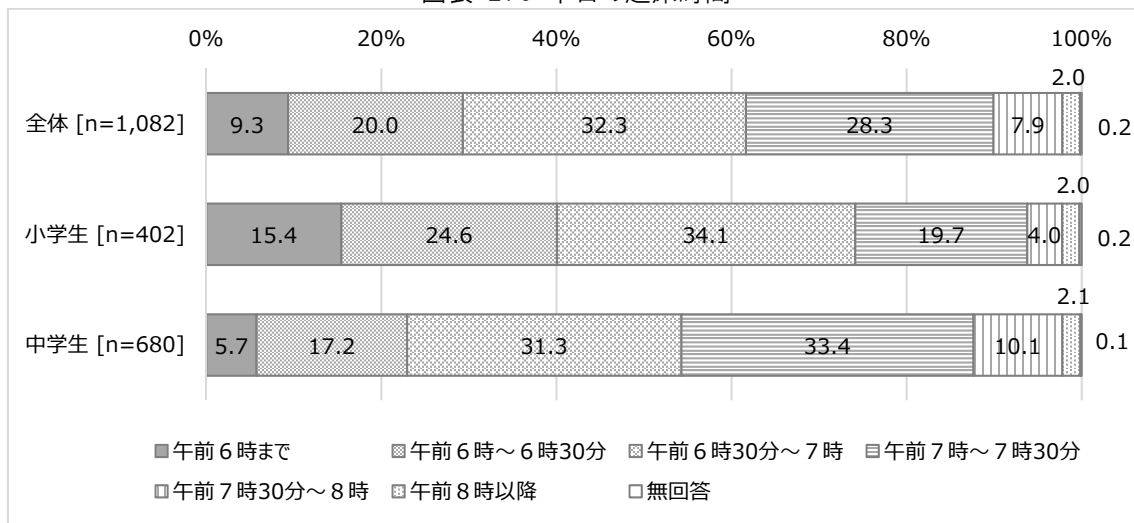
- 体育の時間以外で体を動かしているかを聞いたところ、「はい」が75.1%、「いいえ」が24.7%となっている。「中学生」と比べて「小学生」では「はい」の割合が高い。性別では、男子では81.8%、女性では69.2%と10ポイント程度の差がみられる。
- 体育の時間以外で体を動かしていると回答した人に運動の頻度を聞いたところ、「ほとんど毎日」が

63.7%、「週1～2回」が31.6%、「月に1～2回」が3.9%となっている。「中学生」では「小学生」と比べて「ほとんど毎日」の割合が高い。

- 運動の頻度については、「ほとんど毎日」と回答したのは男子で73.6%、女性で53.5%と、20ポイントの差がある。「女子」で「週1～2回」が高くなっている。睡眠時間別では、全体と比べて「7時間以上8時間未満」で「ほとんど毎日」が高く、「9時間以上10時間未満」で「週1～2回」が高くなっている。

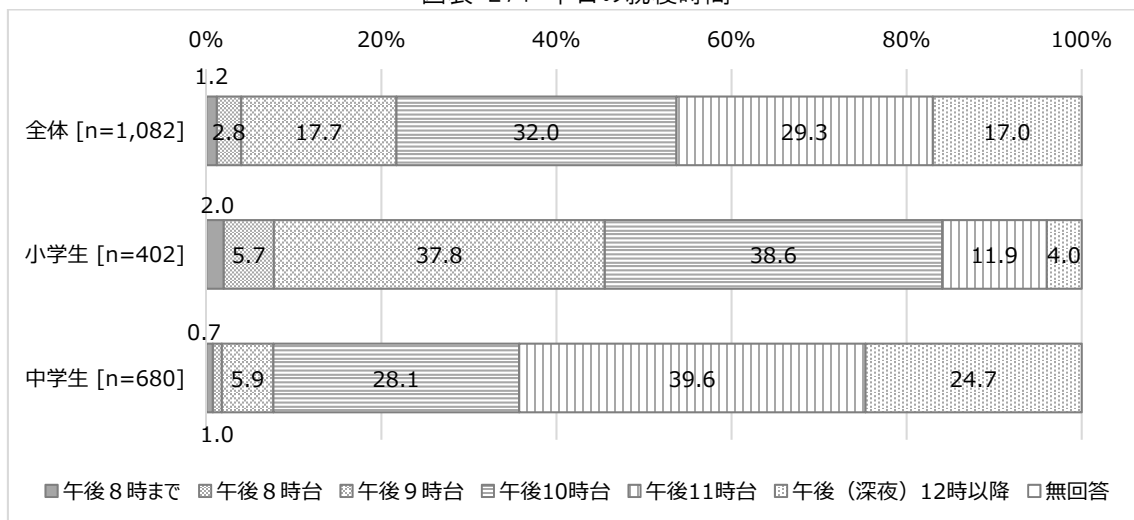
### ③ 平日の起床時間

図表 270 平日の起床時間



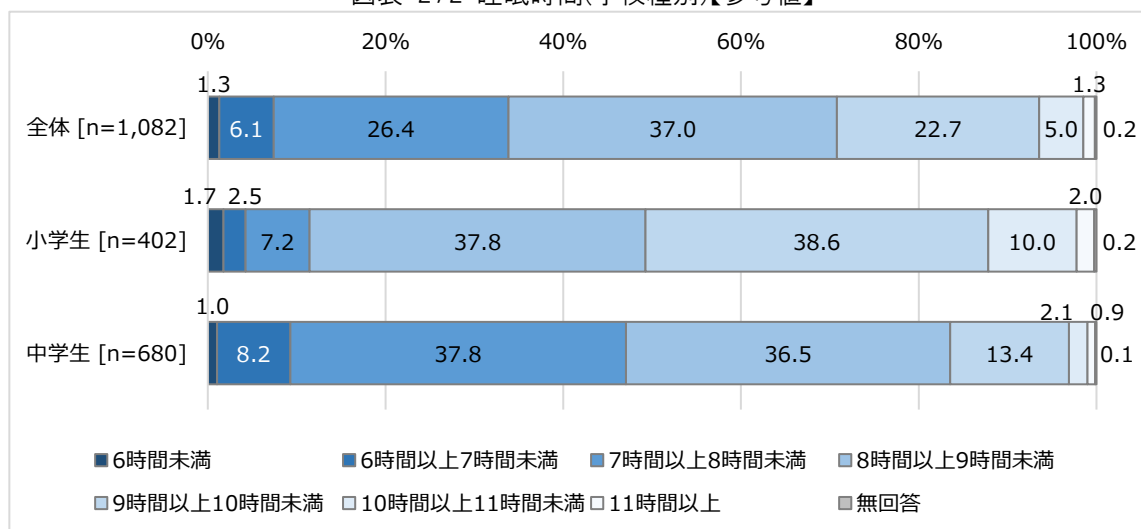
### ④ 平日の就寝時間

図表 271 平日の就寝時間



## ⑤ 睡眠時間

図表 272 睡眠時間(学校種別)【参考値】

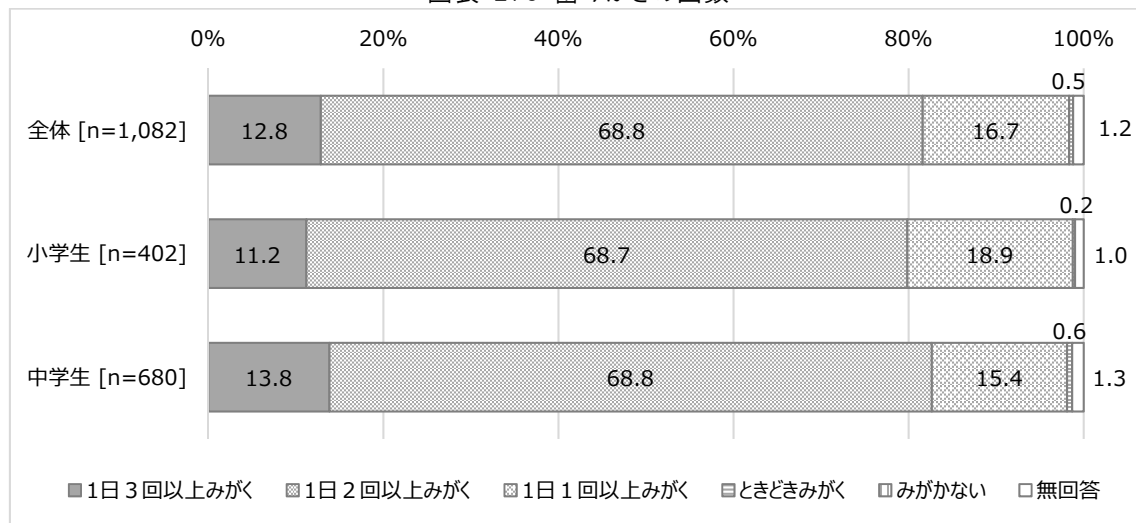


### 【まとめ・分析】

- 平日の起床時間は、「午前6時30分～7時」が32.3%、「午前7時～7時30分」が28.3%、「午前6時～6時30分」が20.0%などとなっている。「小学生」では「中学生」と比べて「午前6時まで」「午前6時～6時30分」「午前6時30分～7時」の割合が高く、「中学生」では「小学生」と比べて「午前7時～7時30分」の割合が高い。
- 平日の就寝時間は、「午後10時台」が32.0%、「午後11時台」が29.3%、「午後9時台」が17.7%となっている。「小学生」では「中学生」と比べて「午後9時台」「午後10時台」の割合が高く、「中学生」では「小学生」と比べて「午後11時台」「午後（深夜）12時以降」の割合が高い。
- 起床時間・就寝時間の各選択肢の最も早い時間に起床・就寝したと仮定して睡眠時間を算出（「起床時間」の「午前6時まで」は5:30、就寝時間の「午後8時まで」は19:00にそれぞれ起床・就寝したものと仮定。参考値として扱う）したところ、学校種別では、全体と比べて「小学生」で「9時間以上10時間未満」が高く、「中学生」で「7時間以上8時間未満」が高くなっている。

## ⑥ 歯みがきの回数

図表 273 歯みがきの回数

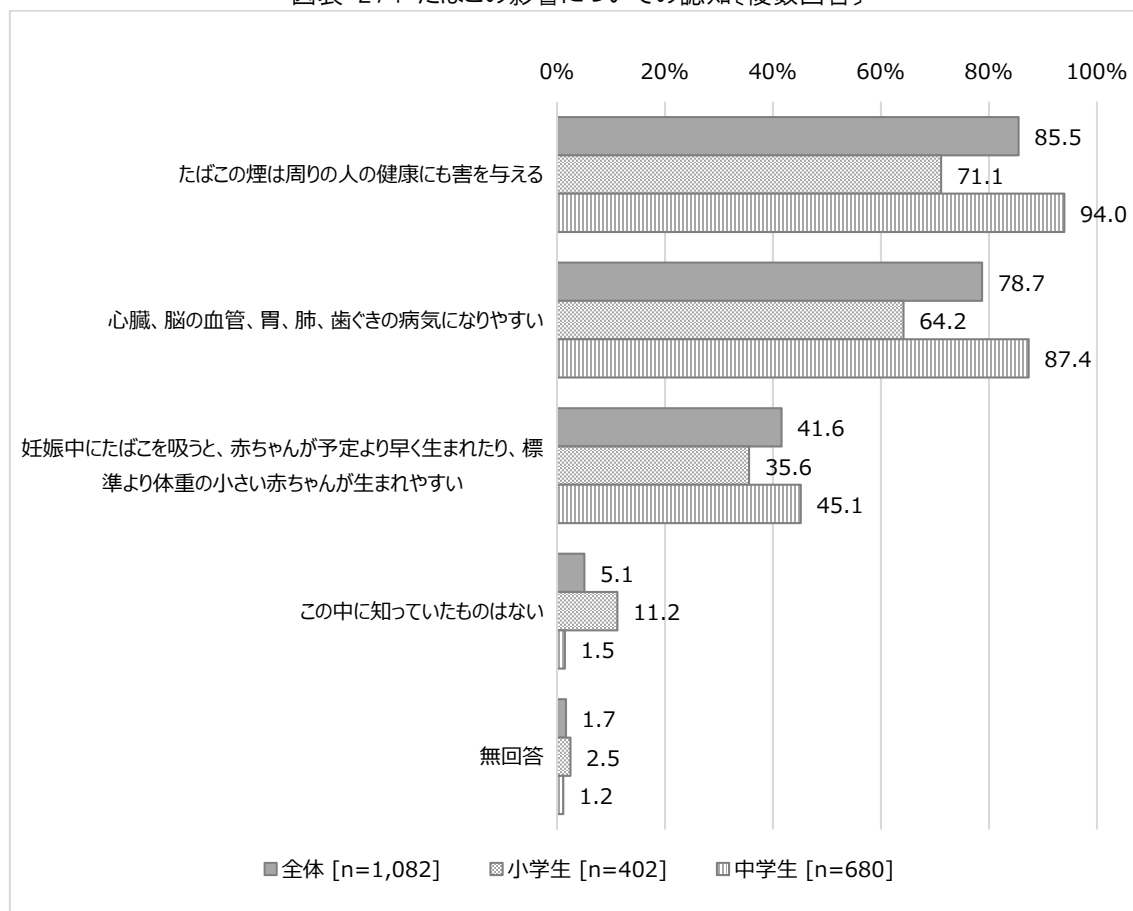


### 【まとめ・分析】

- 歯みがきの回数は、「1日2回以上みがく」が68.8%、「1日1回以上みがく」が16.7%、「1日3回以上みがく」が12.8%などとなっている。小学生・中学生での差異はみられない。

## ⑦ たばこの影響についての認知

図表 274 たばこの影響についての認知〔複数回答〕

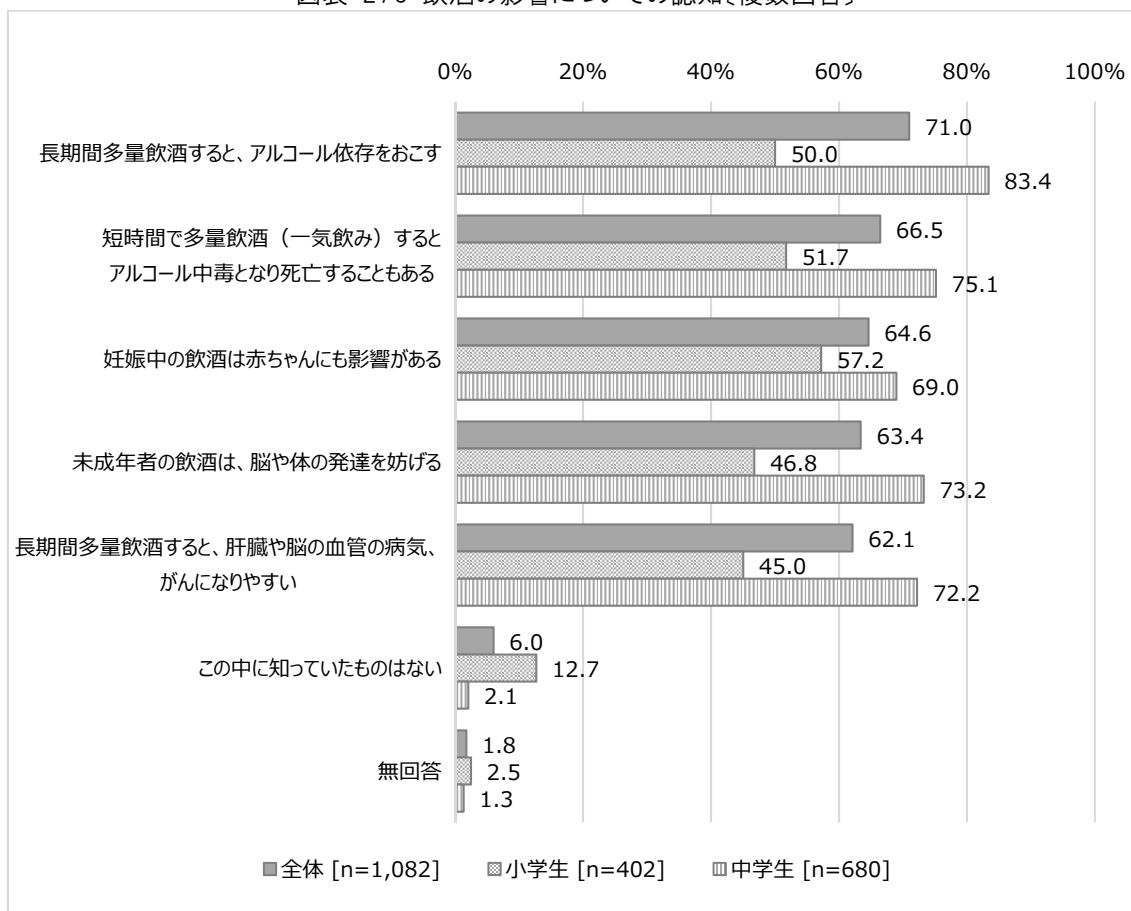


### 【まとめ・分析】

- たばこの影響についての認知は、「たばこの煙は周りの人の健康にも害を与える」が85.5%、「心臓、脳の血管、胃、肺、歯ぐきの病気になりやすい」が78.7%、「妊娠中にたばこを吸うと、赤ちゃんが予定より早く生まれたり、標準より体重の小さい赤ちゃんが生まれやすい」が41.6%などとなっている。「中学生」では「小学生」と比べて「心臓、脳の血管、胃、肺、歯ぐきの病気になりやすい」「妊娠中にたばこを吸うと、赤ちゃんが予定より早く生まれたり、標準より体重の小さい赤ちゃんが生まれやすい」「たばこの煙は周りの人の健康にも害を与える」の割合が高い。「この中に知っていたものはない」と回答した割合は小学生で11.2%、中学生で1.5%、全体で5.1%となっている。

## ⑧ 飲酒の影響についての認知

図表 275 飲酒の影響についての認知〔複数回答〕

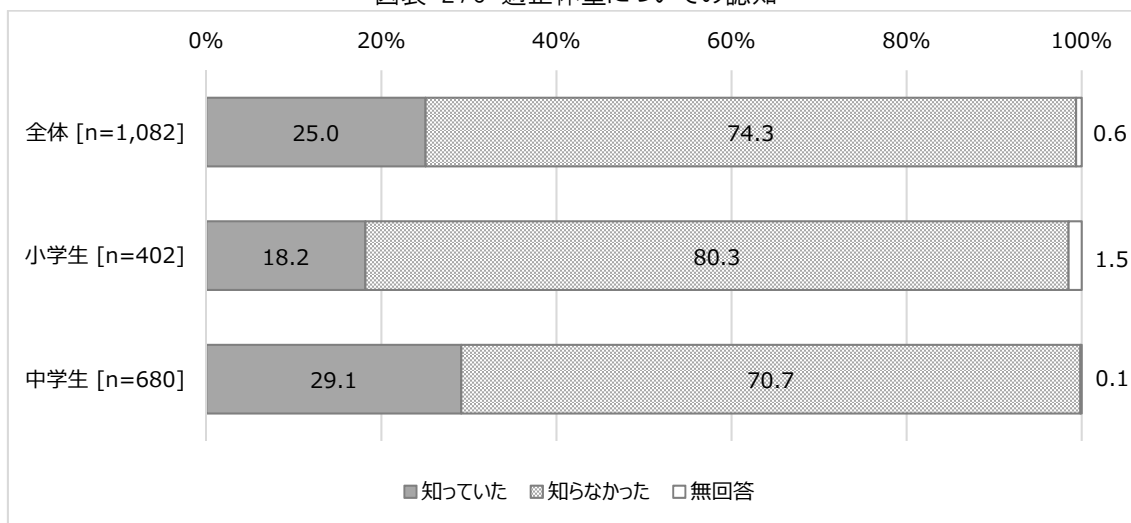


### 【まとめ・分析】

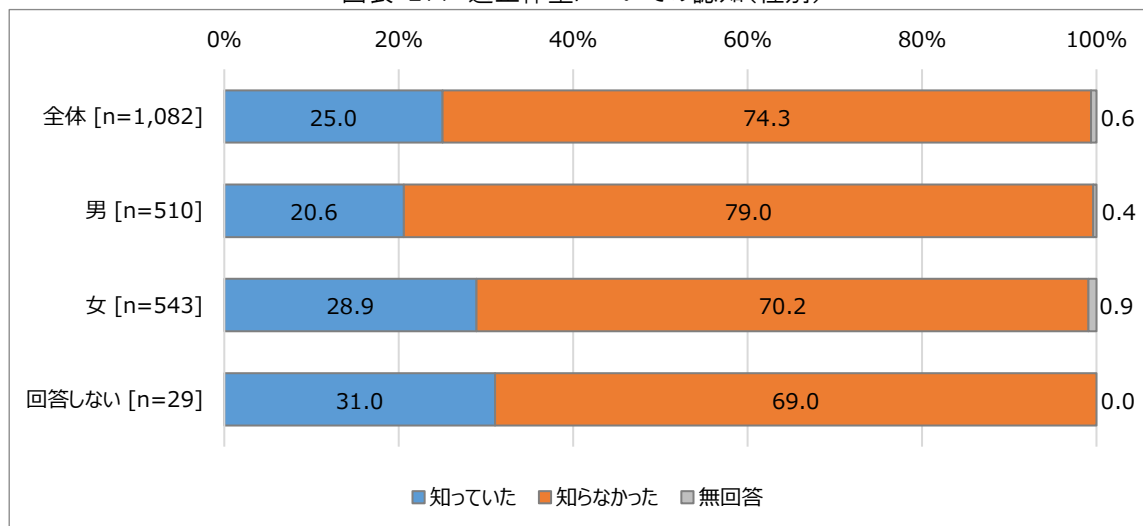
- 飲酒の影響についての認知は、「長期間多量飲酒すると、アルコール依存をおこす」が71.0%、「短時間で多量飲酒（一気飲み）するとアルコール中毒となり死亡することもある」が66.5%、「妊娠中の飲酒は赤ちゃんにも影響がある」が64.6%などとなっている。「中学生」では「小学生」と比べて「短時間で多量飲酒（一気飲み）するとアルコール中毒となり死亡することもある」「長期間多量飲酒すると、肝臓や脳の血管の病気、がんになりやすい」「長期間多量飲酒すると、アルコール依存をおこす」「未成年者の飲酒は、脳や体の発達を妨げる」「妊娠中の飲酒は赤ちゃんにも影響がある」の割合が高い。「小学生」では「中学生」と比べて「この中に知っていたものはない」と回答した割合は、小学生で12.7%、中学生で2.1%、全体で6.0%となっている。

## ⑨ 適正体重についての認知

図表 276 適正体重についての認知



図表 277 適正体重についての認知(性別)

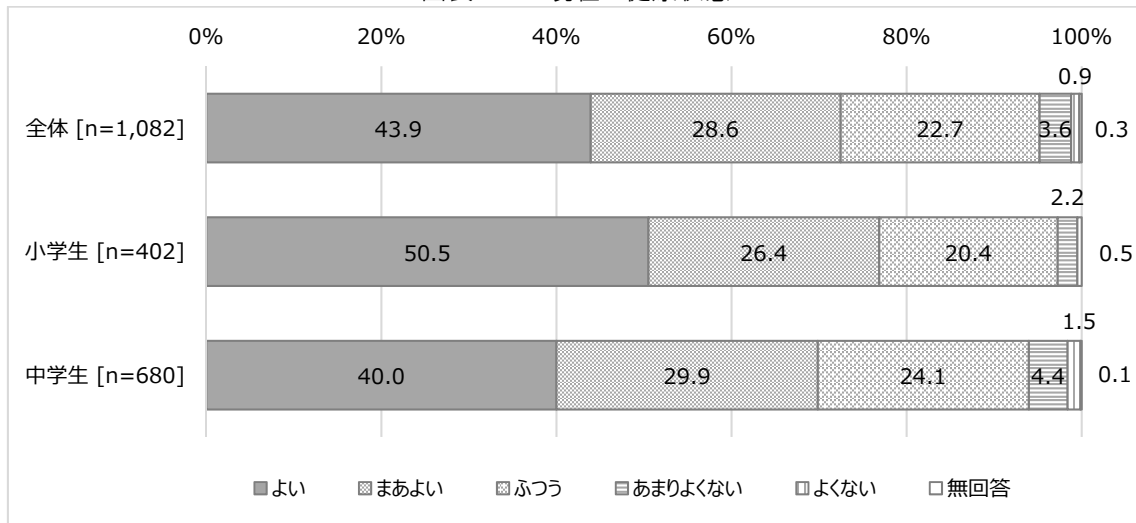


### 【まとめ・分析】

- 適正体重についての認知は、「知っていた」が男子では20.6%、女子では28.9%、全体で25.0%、「知らなかった」が74.3%となっている。「中学生」では「小学生」と比べて「知っていた」の割合が高い。性別では、全体と比べて大きな差は見られないものの、「女子」が「男子」よりも「知っていた」が高くなっている。

## ⑩ 現在の健康状態

図表 278 現在の健康状態



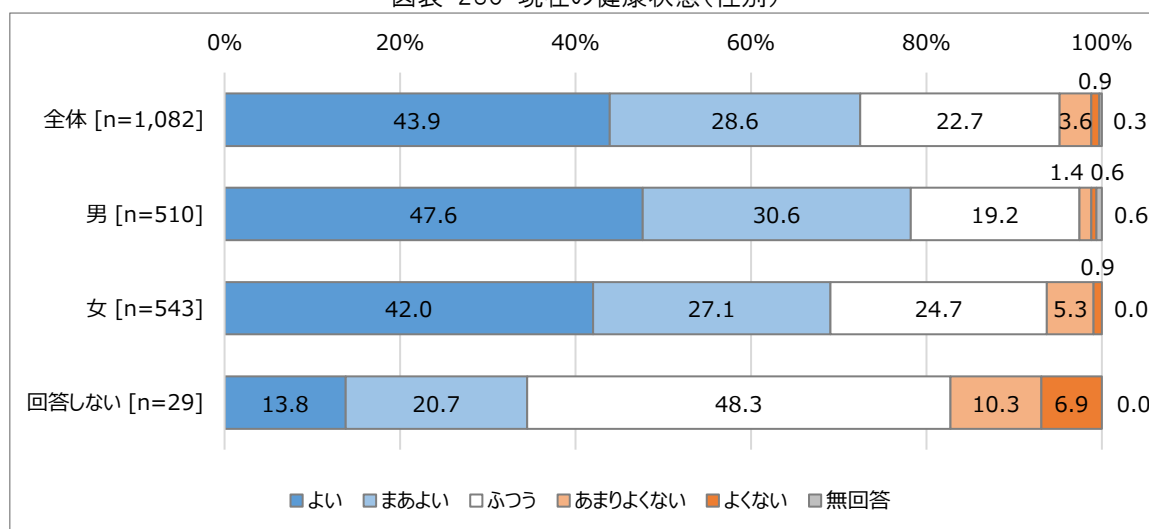
現在の健康状態を「あまりよくない」「よくない」と思う理由についての主な意見は以下のとおり。

図表 279 現在の健康状態を「あまりよくない」「よくない」と思う理由〔自由記述〕

- 風邪をひいているから
- 咳と熱と鼻水が出ているから
- 鼻炎
- 毎日、必ずお腹が痛くなる。食欲もあまりない。
- 一日中体がだるく、ふらつく。めまい、立ち眩み、頭痛、腹痛などがあるから。
- ストレス、家に帰りたくない、お腹壊してる
- 気持ちが辛いままで体調が悪くなったりする
- もともと、入院していてまだ完治してないから体調はまだ微妙。
- 絶好調の時と比べて少し体調が悪い気がするから。
- 睡眠不足

## 《性別 現在の健康状態》

図表 280 現在の健康状態(性別)

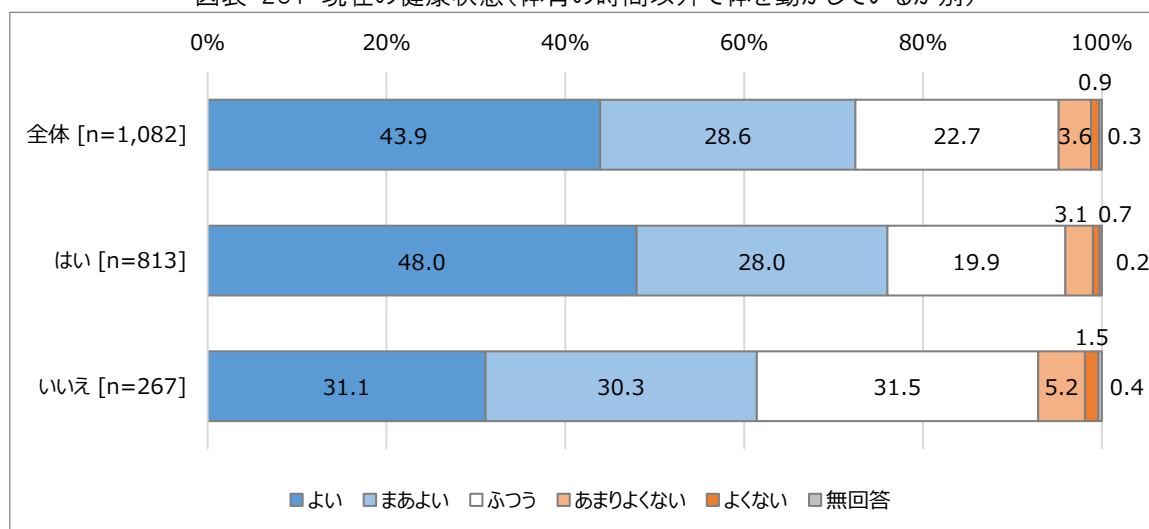


### 【まとめ・分析】

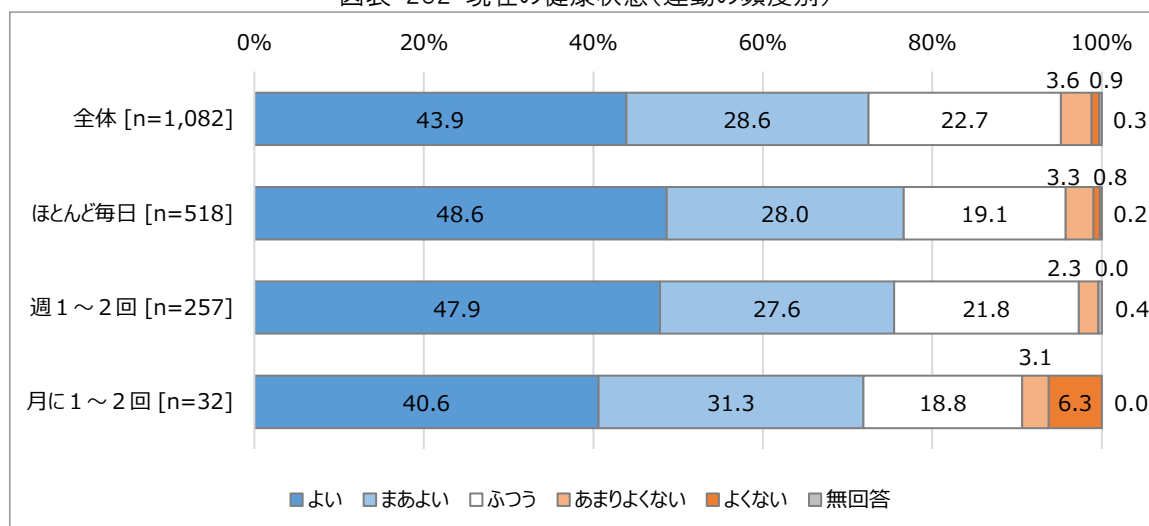
- 現在の健康状態は、「よい」が43.9%、「まあよい」が28.6%、「ふつう」が22.7%となっている。「小学生」では「中学生」と比べて「よい」の割合が高い。性別では、「女」と比べて「男」で「よい」が高くなっている。

## 《運動習慣と現在の健康状態》

図表 281 現在の健康状態(体育の時間以外で体を動かしているか別)



図表 282 現在の健康状態(運動の頻度別)

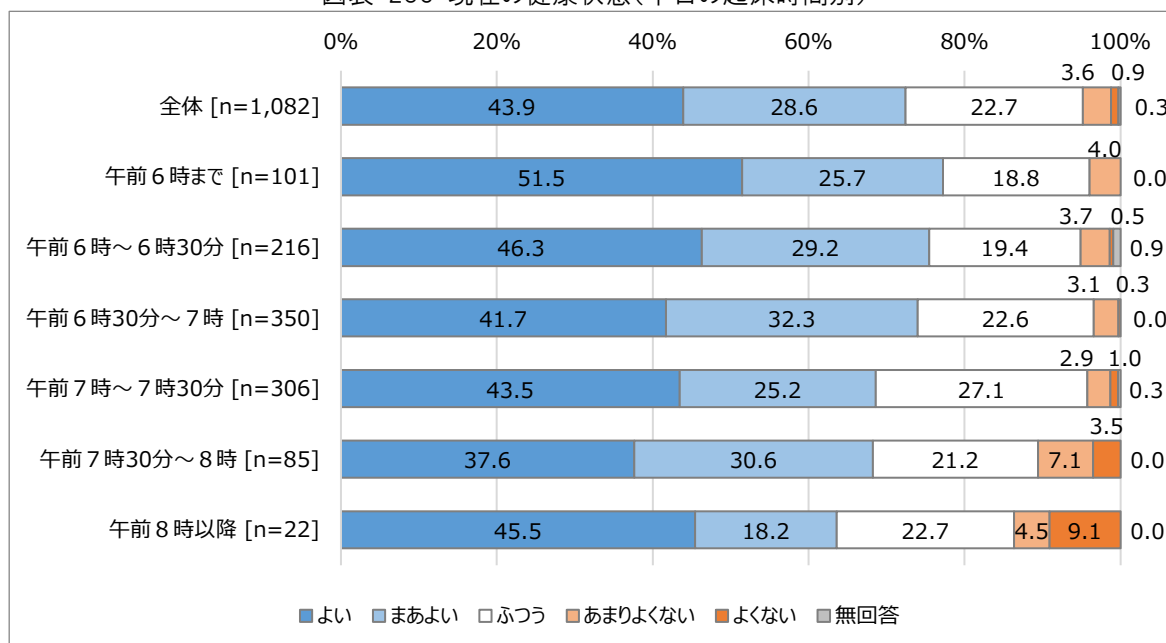


【まとめ・分析】

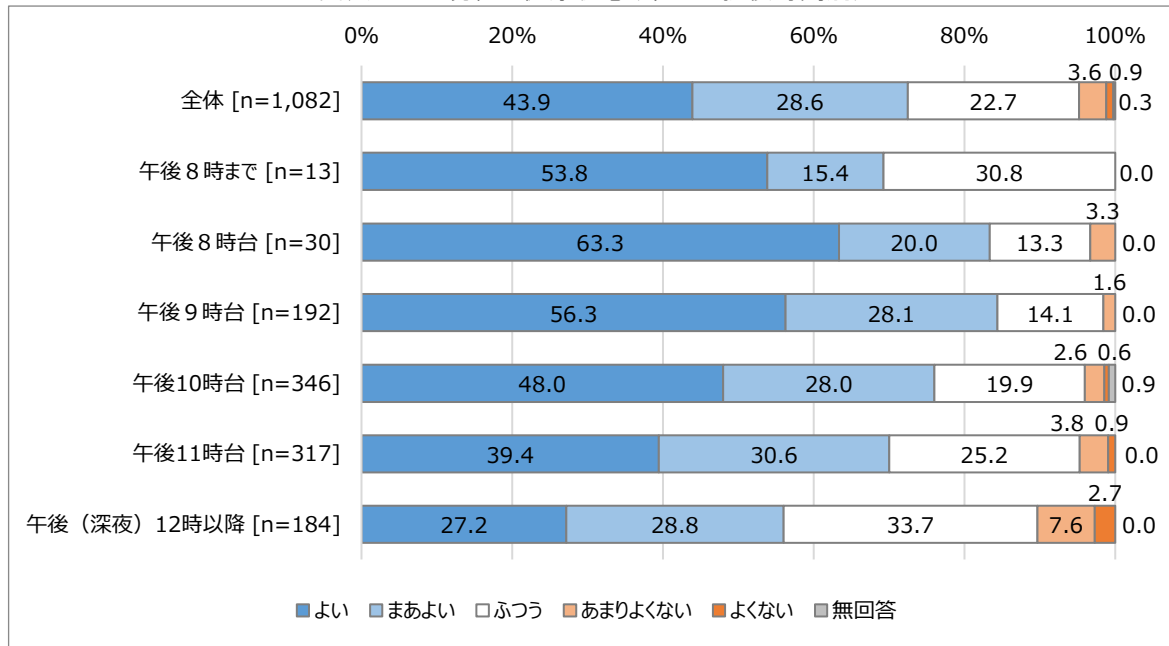
- 健康状態は、体育の時間以外で体を動かしている人では「よい」（「よい」「まあよい」の合計）と回答した人が76.0%であるのに対し、体育の時間以外で体を動かしていない人では61.4%となっている。

《生活習慣と現在の健康状態》

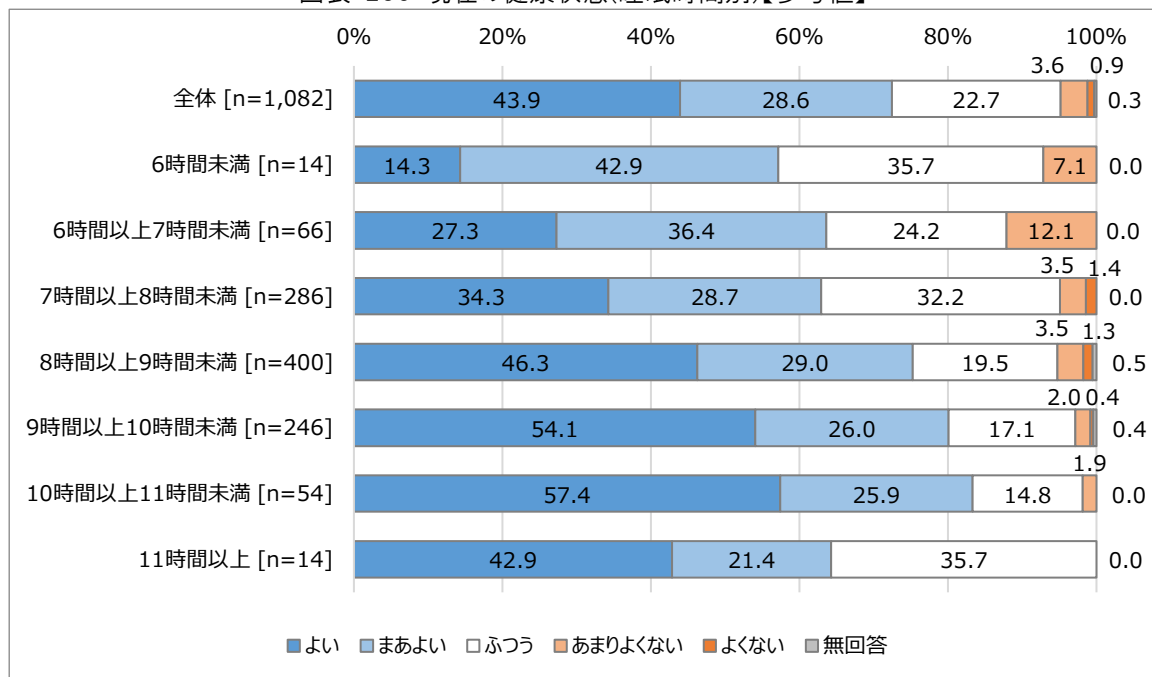
図表 283 現在の健康状態(平日の起床時間別)



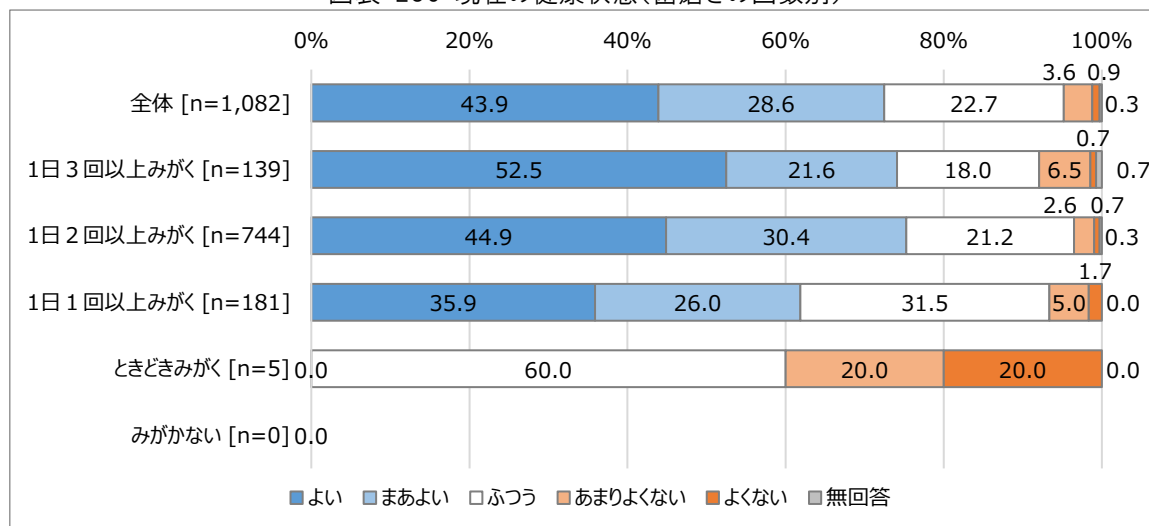
図表 284 現在の健康状態(平日の就寝時間別)



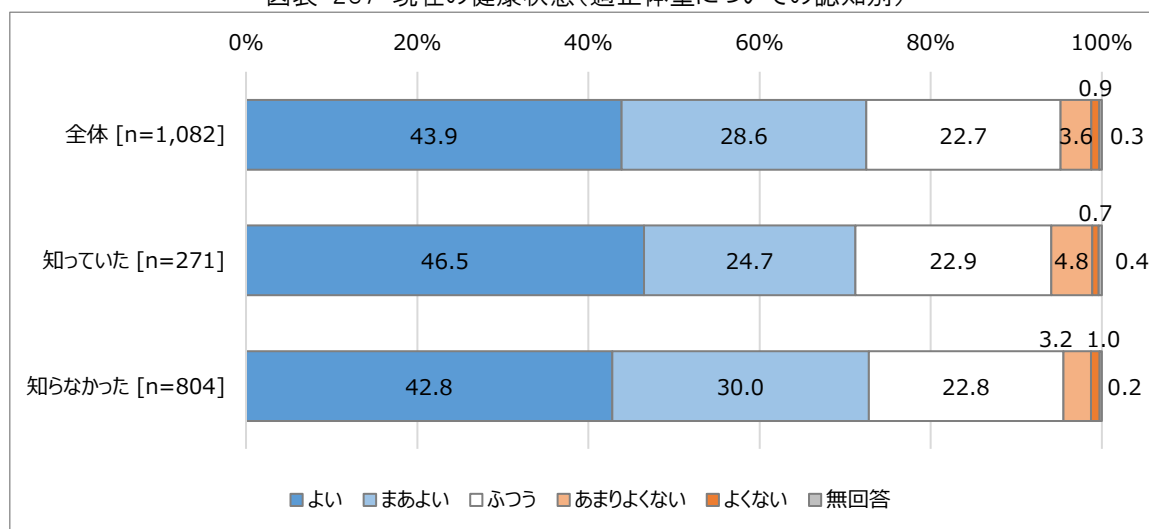
図表 285 現在の健康状態(睡眠時間別)【参考値】



図表 286 現在の健康状態(歯磨きの回数別)



図表 287 現在の健康状態(適正体重についての認知別)

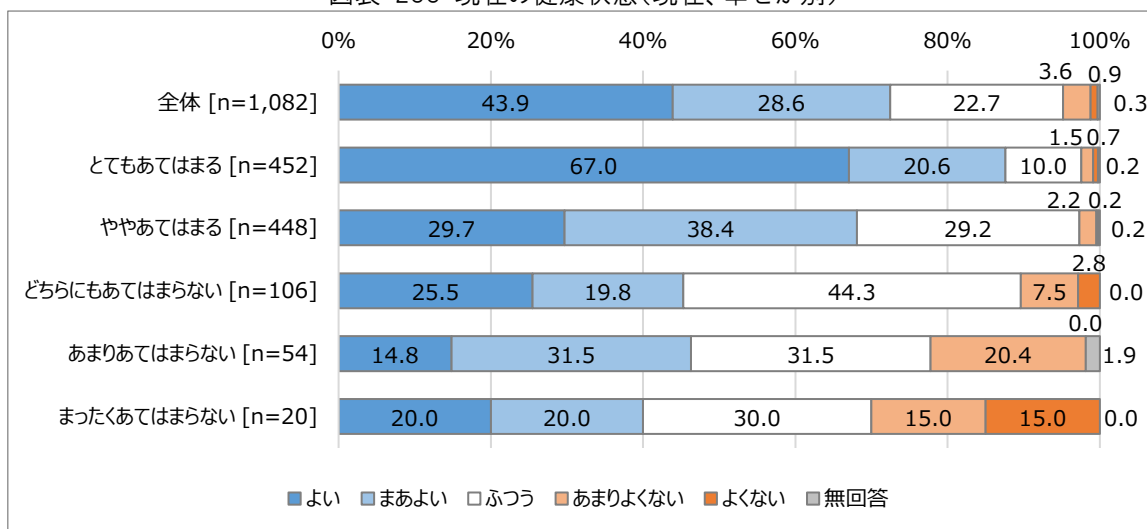


#### 【まとめ・分析】

- 平日の起床時間別に健康状態をみると、午前7時までに起床している人は健康状態が「よい」（「よい」「まあよい」の合計）と回答した割合が74.0%以上となっている一方、午前7時以降では68.6%以下となっている。平日の就寝時間別に健康状態をみると、「午後9時台」では「よい」が84.4%となっており、「午後10時台」「午後11時台」では70.0%台、「午後12時以降」では56.0%となっている。
- 睡眠時間別では、全体と比べて「9時間以上10時間未満」「10時間以上11時間未満」で「よい」が高くなっている。また、「6時間以上7時間未満」で「まあよい」が高く、「7時間以上8時間未満」で「ふつう」が高くなっている。
  - 起床時間・就寝時間は健康状態に影響しているものと考えられる。こどもの頃から早寝早起きによる規則正しい生活習慣を身につけることが重要である。
- 歯磨きの回数別では、全体と比べて「1日3回以上みがく」で「よい」が高くなっている。
- 適正体重についての認知別では、全体と比べて大きな差はみられない。

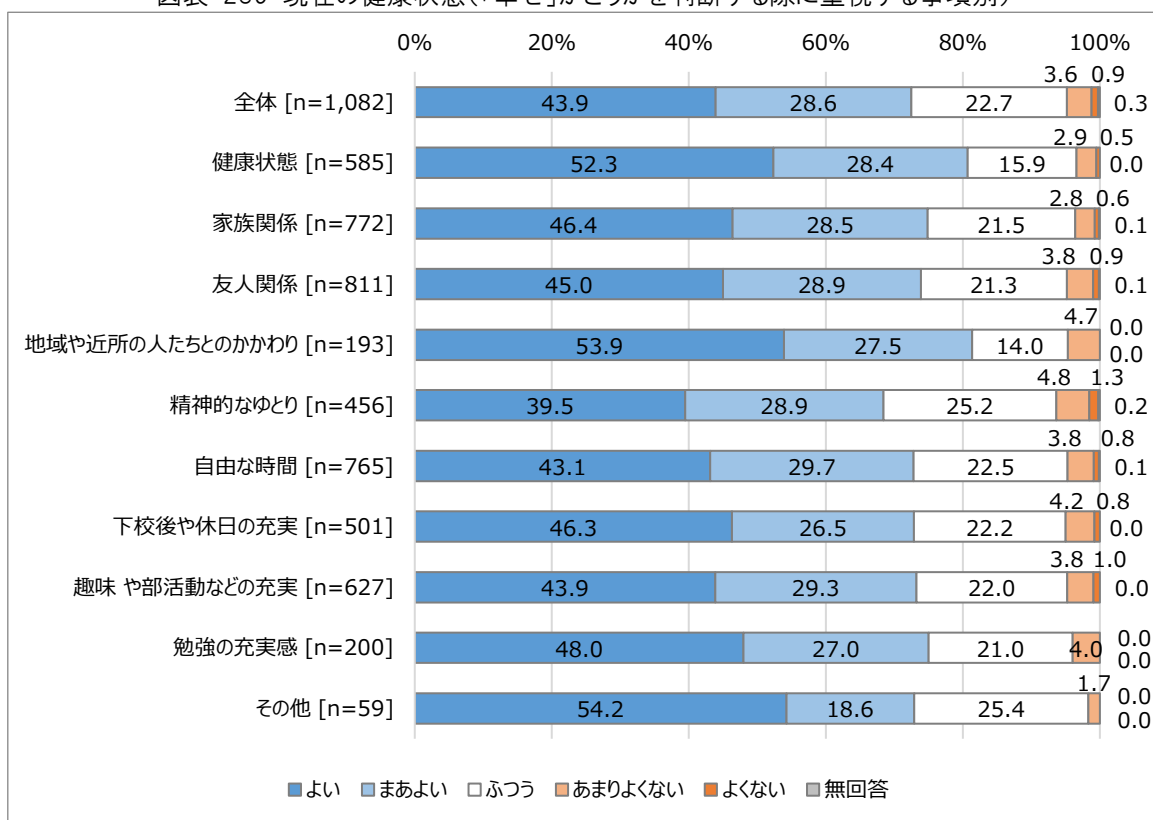
## 《現在、幸せか別 現在の健康状態》

図表 288 現在の健康状態(現在、幸せか別)



## 《「幸せ」かどうかを判断する際に重視する事項別 現在の健康状態》

図表 289 現在の健康状態(「幸せ」かどうかを判断する際に重視する事項別)

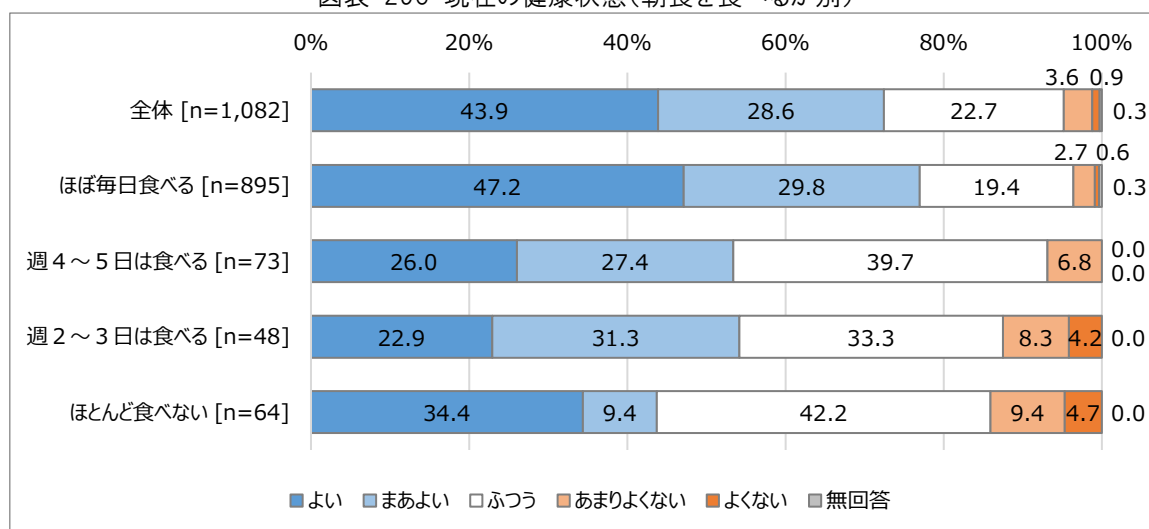


### 【まとめ・分析】

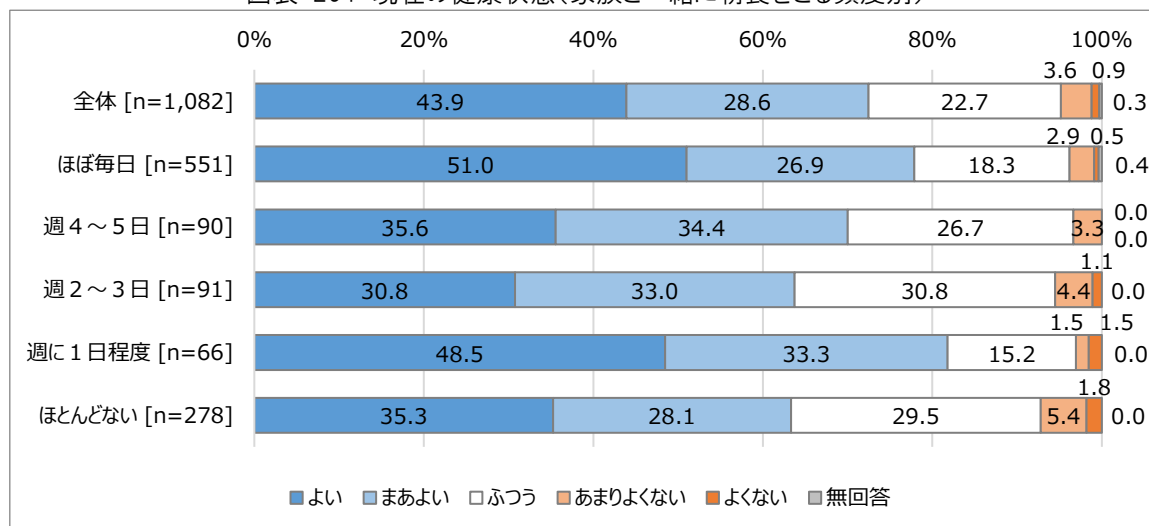
- 現在、幸せか別では、全体と比べて「とてもあてはまる」で「よい」が高くなっている。
- 「幸せ」かどうかを判断する際に重視する事項別では、全体と比べて「地域や近所の人たちとのかかわり」「健康状態」で「よい」が高くなっている。

## 《食育と現在の健康状態》

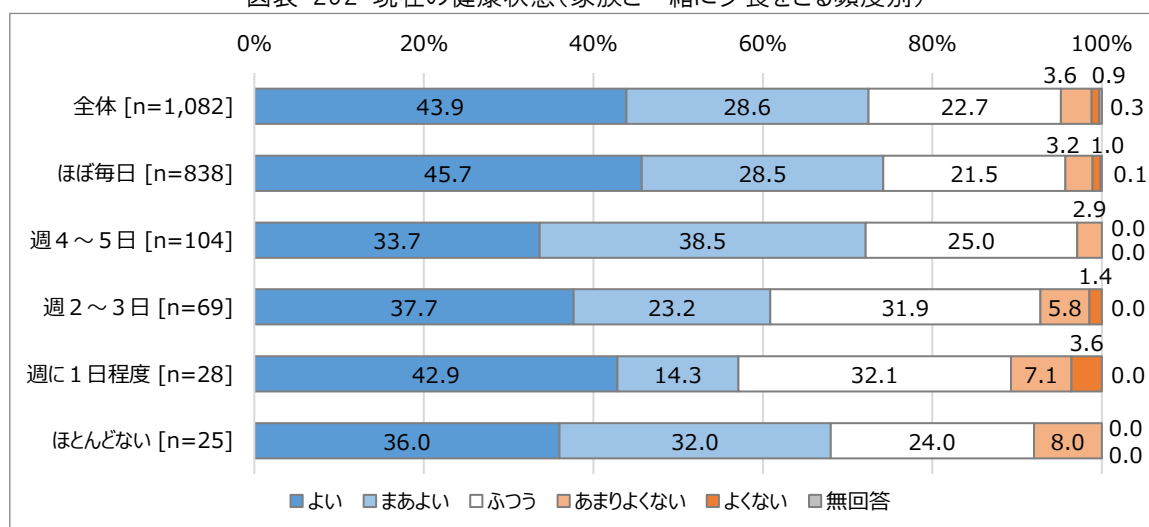
図表 290 現在の健康状態(朝食を食べるか別)



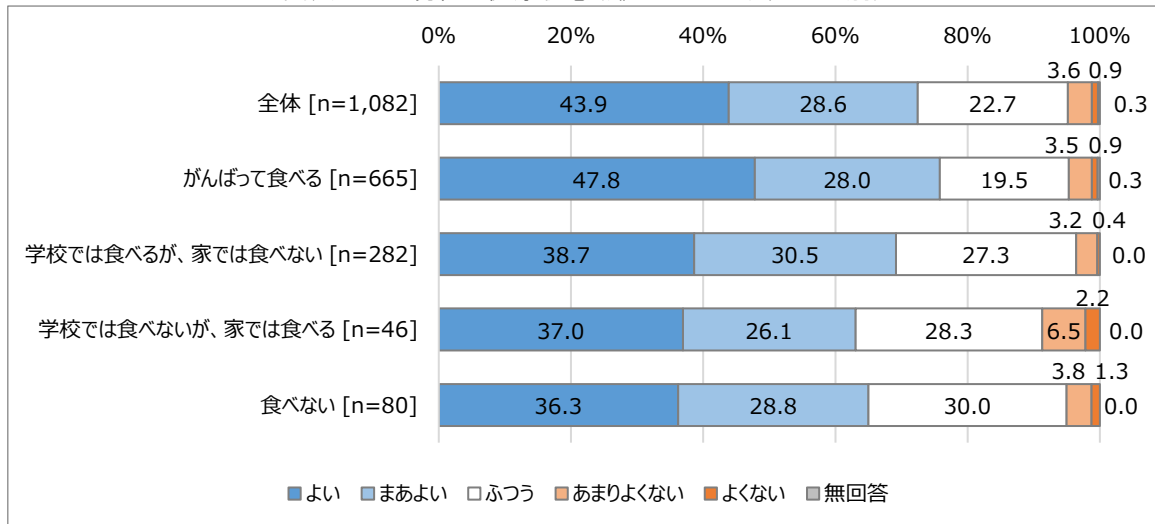
図表 291 現在の健康状態(家族と一緒に朝食をとる頻度別)



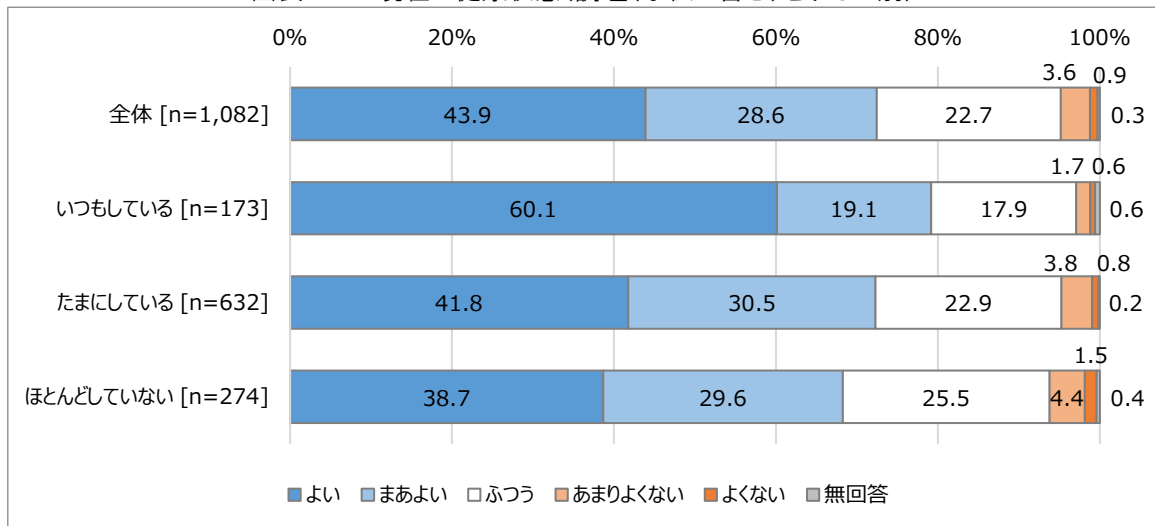
図表 292 現在の健康状態(家族と一緒に夕食をとる頻度別)



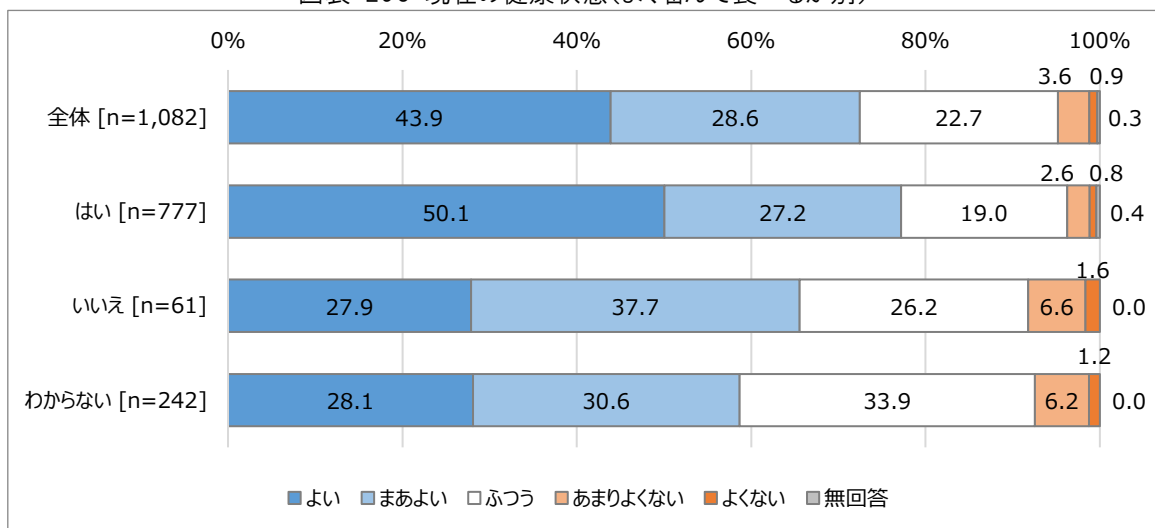
図表 293 現在の健康状態(嫌いなものを食べるか別)



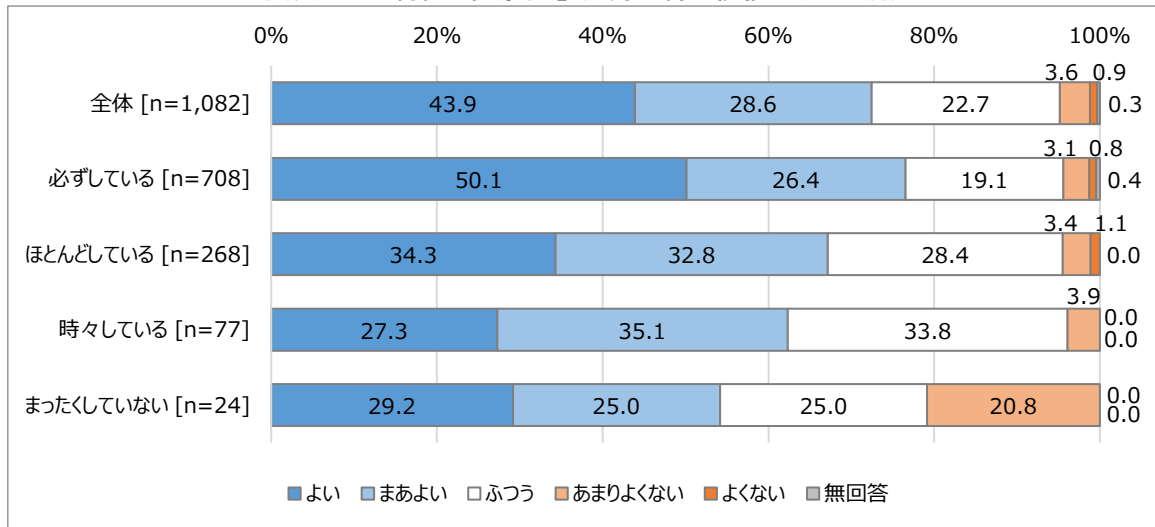
図表 294 現在の健康状態(調理(手伝い含む)をするか別)



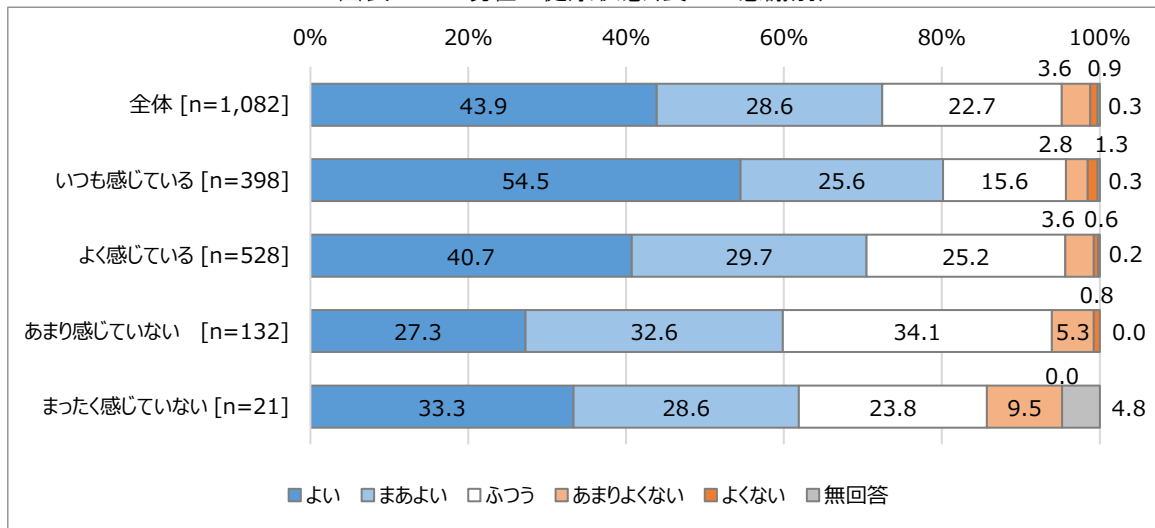
図表 295 現在の健康状態(よく噛んで食べるか別)



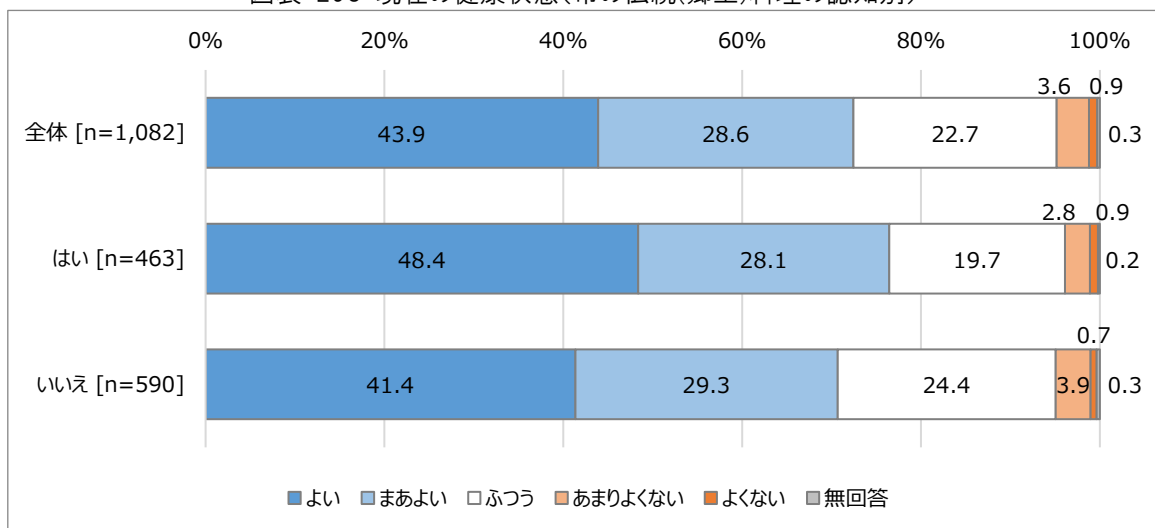
図表 296 現在の健康状態(食事の際に挨拶をするか別)



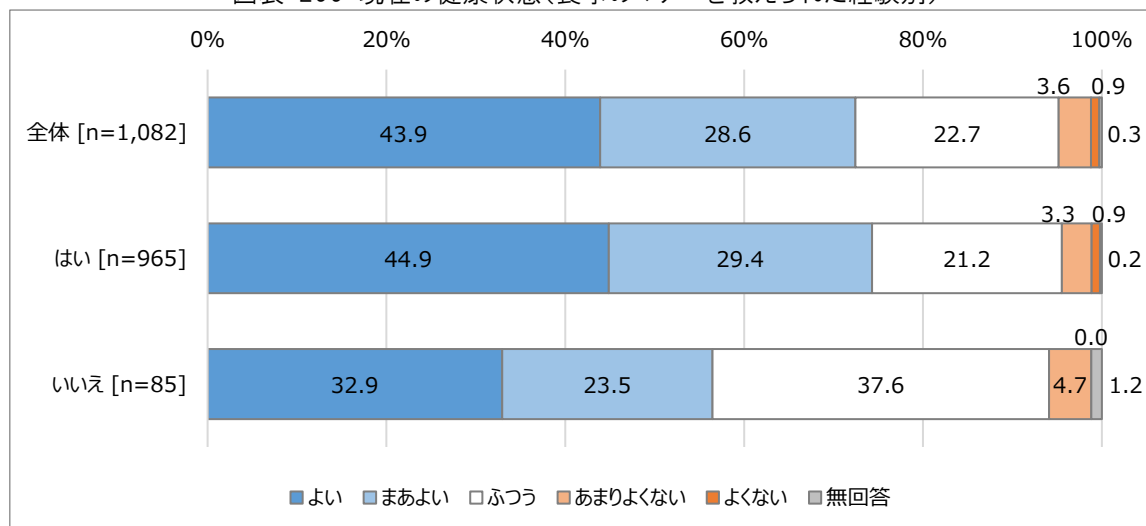
図表 297 現在の健康状態(食への感謝別)



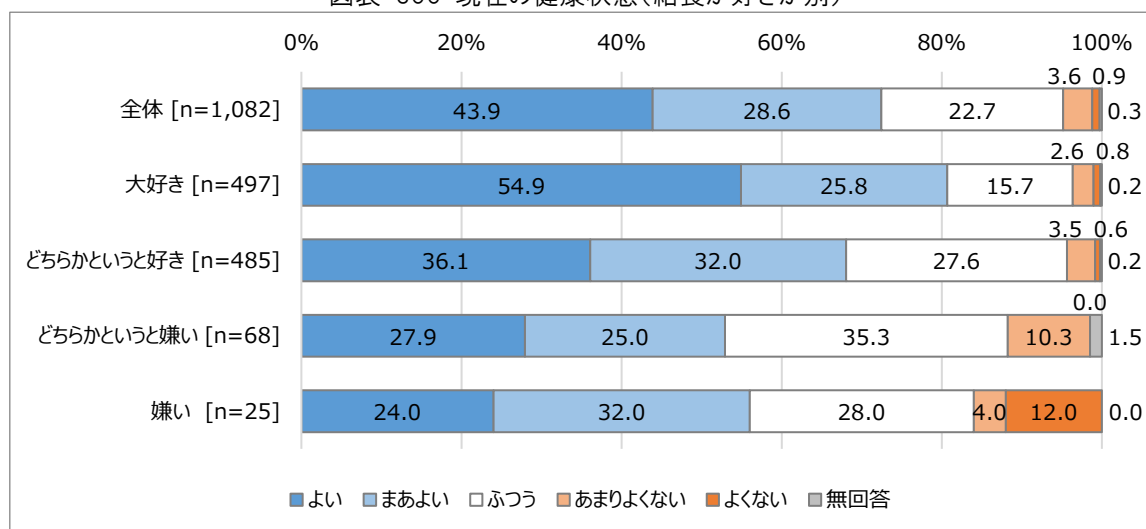
図表 298 現在の健康状態(市の伝統(郷土)料理の認知別)



図表 299 現在の健康状態(食事のマナーを教えられた経験別)



図表 300 現在の健康状態(給食が好きか別)



#### 【まとめ・分析】

- 朝食を食べるか別では、「ほぼ毎日」では健康状態が「よい」（「よい」「まあよい」の合計）と回答した割合は77.0%となっている一方、「ほとんど食べない」では43.8%となっている。
- 家族と一緒に朝食をとる頻度別では、全体と比べて「ほぼ毎日」で「よい」が高くなっている。
- 家族と一緒に夕食をとる頻度別では、「週4～5日」や「週2～3日」と比べて「ほぼ毎日」で「よい」が高くなっている。
- 嫌いなものを食べるか別では、全体と比べて「がんばって食べる」で「よい」が高くなっている。
- 調理（手伝い含む）をするか別では、全体と比べて「いつもしている」で「よい」が高くなっている。
- よく噛んで食べるか別では、全体と比べて「はい」で「よい」が高くなっている。
- 食事の際に挨拶をするか別では、全体と比べて「必ずしている」で「よい」が高くなっている。
- 食への感謝別では、全体と比べて「いつも感じている」で「よい」が高くなっている。
- 市の伝統(郷土)料理の認知別では、全体と比べて「はい」で「よい」が高くなっている。

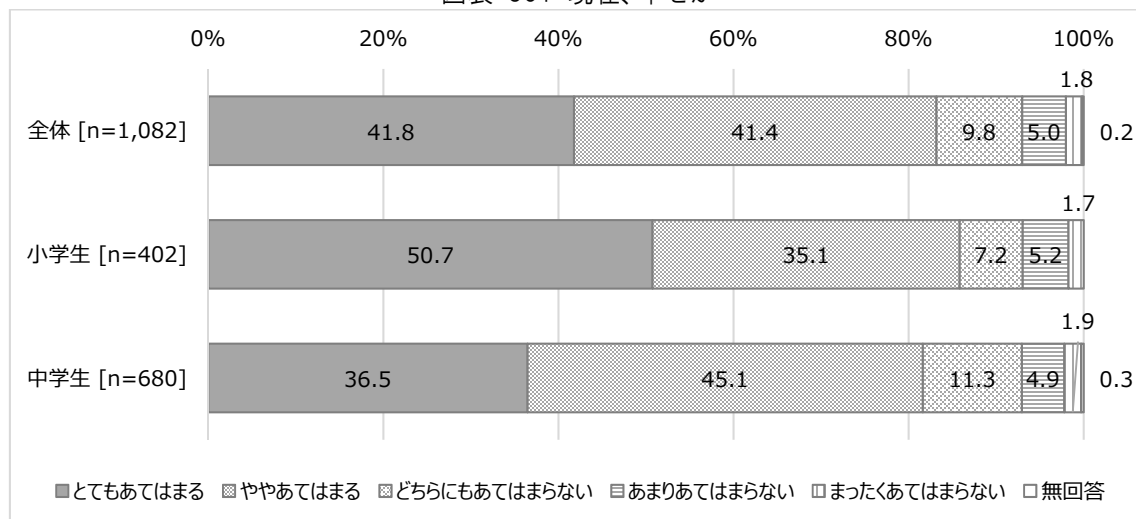
- 食事のマナーを教えられた経験別では、全体と比べて「はい」で「よい」が高くなっている。
- 給食が好きか別では、全体と比べて「大好き」で「よい」が高くなっている。

#### 【健康状態と各項目の関係】

- 男子の方が健康状態がよい割合が高い。
- 午前6時までに起床している人は幸福度が高い。
- 午後9時台に就寝している人は幸福度が高い。
- 1日の歯磨きの回数が1回の人よりも3回以上の人の方が健康状態がよい割合が高い。
- 幸福度が高い人は健康状態がよい割合が高い。
- 「幸せ」かどうかを判断する際に、「地域や近所の人たちとのかかわり」「健康状態」を重視する人は健康状態がよい割合が高い。
- 朝食をほぼ毎日食べている人は健康状態がよい割合が高い。
- 朝食を家族とほぼ毎日食べている人は健康状態がよい割合が高い。
- 夕食を家族とほぼ毎日食べる人の方が、「週4～5日」や「週2～3日」の人よりも健康状態がよい割合が高い。
- 嫌いな食べ物を「がんばって食べる」人は「食べない」人よりも幸福度が高い。
- 調理（手伝いを含む）をいつもしている人は健康状態がよい割合が高い。
- よく噛んで食べる人は健康状態がよい割合が高い。
- 食事の際にあいさつをする人は健康状態がよい割合が高い。
- 食への感謝をいつも感じている人は健康状態がよい割合が高い。
- 市の伝統(郷土)料理を知っている人は健康状態がよい割合が高い。
- 食事のマナーを教えられた経験がある人は健康状態がよい割合が高い。
- 給食が「大好き」な人は健康状態がよい割合が高い。

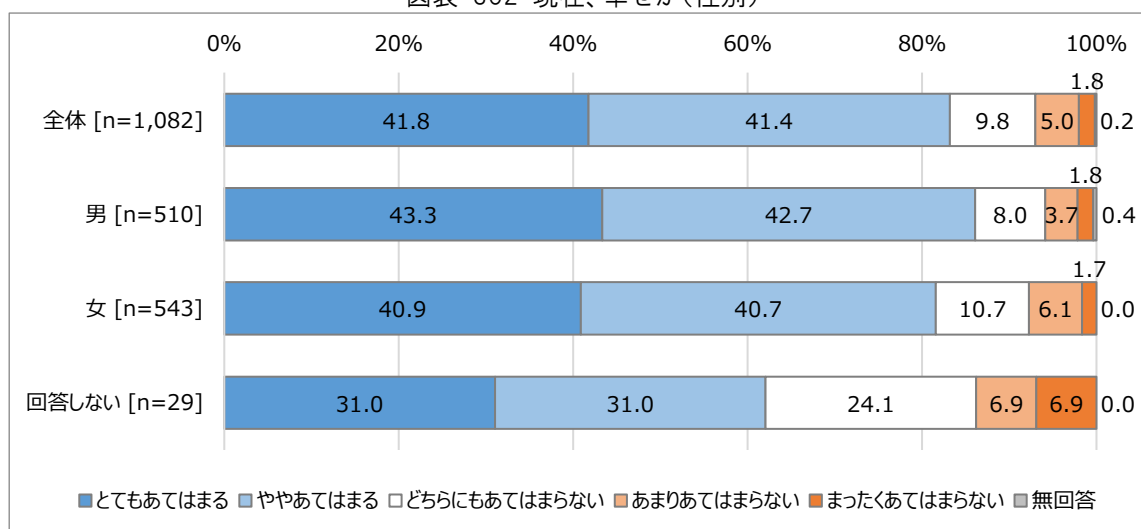
## ⑪ 現在、幸せか

図表 301 現在、幸せか



## 《性別 幸福度》

図表 302 現在、幸せか(性別)

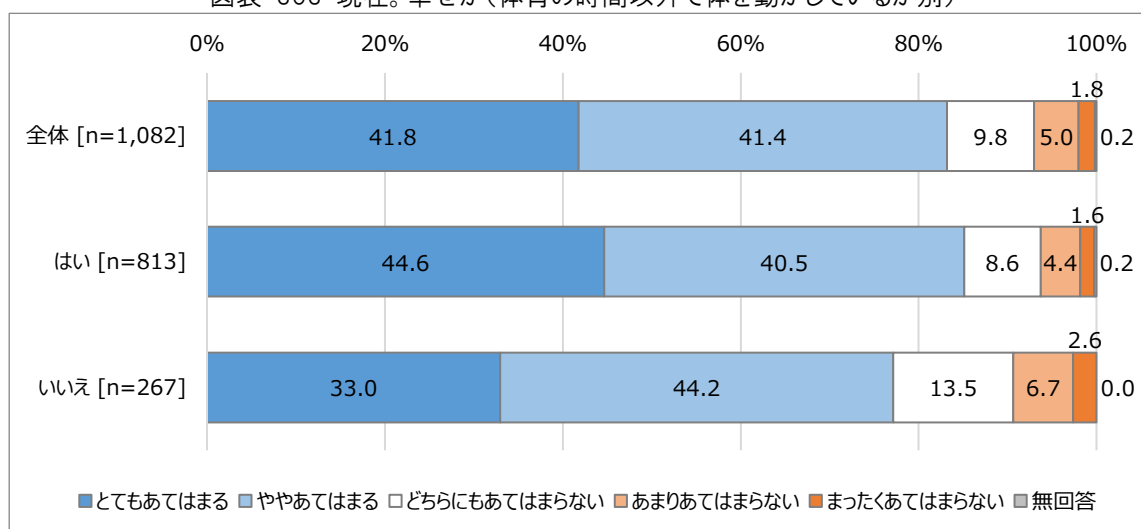


### 【まとめ・分析】

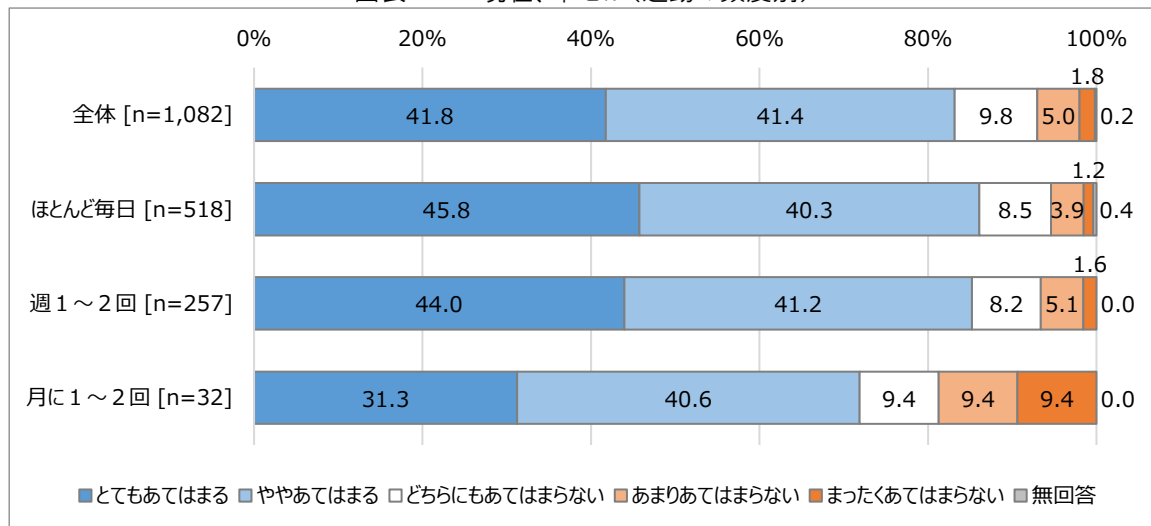
- 現在、幸せかは聞いたところ、「とてもあてはまる」が41.8%、「ややあてはまる」が41.4%、「どちらにもあてはまらない」が9.8%などとなっている。「小学生」では「中学生」と比べて「とてもあてはまる」の割合が高い。性別では、全体と比べて大きな差はみられない。

## 《運動習慣と幸福度》

図表 303 現在、幸せか(体育の時間以外で体を動かしているか別)



図表 304 現在、幸せか(運動の頻度別)

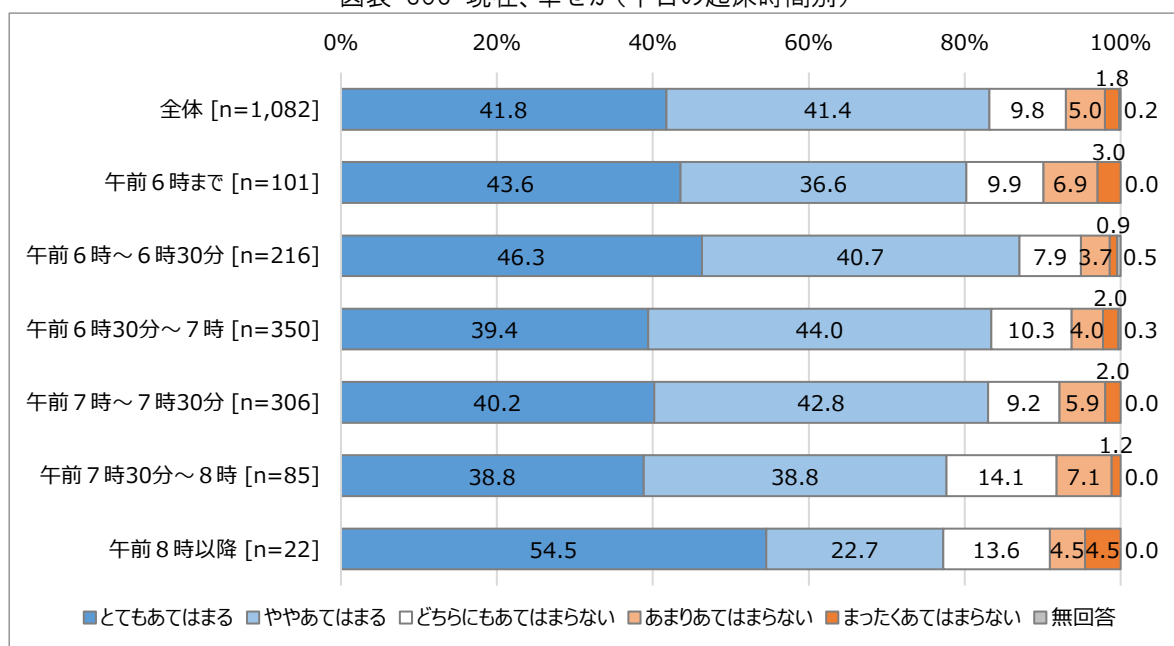


【まとめ・分析】

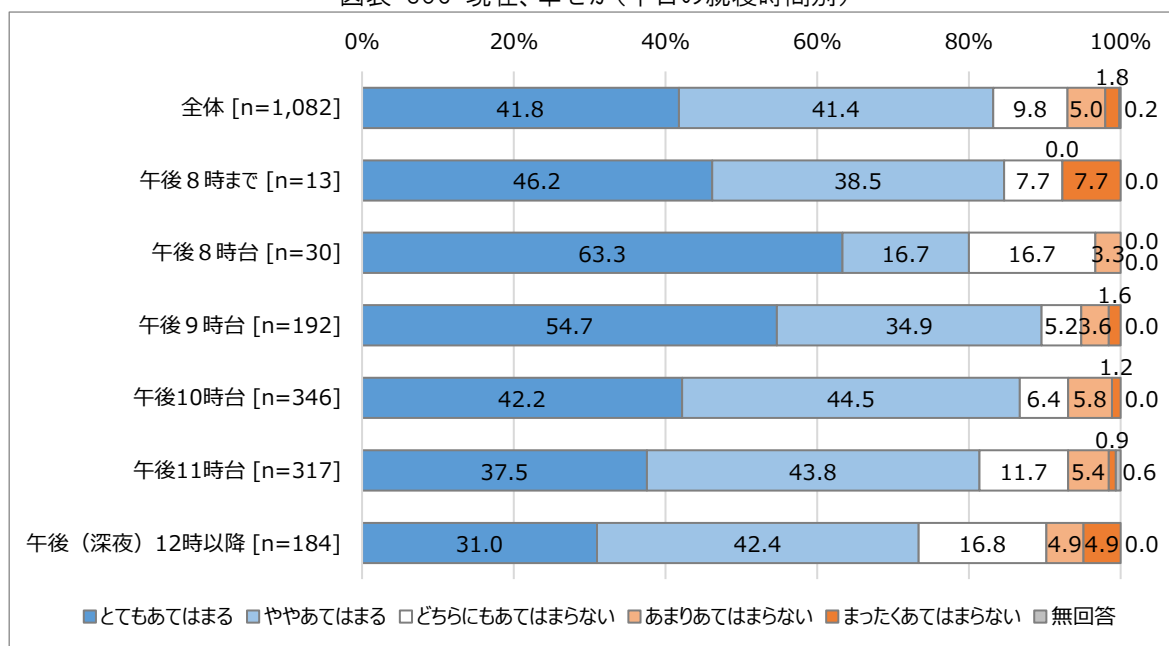
- 現在幸せかについて、「あてはまる」（「とてもあてはまる」「ややあてはまる」の合計）の割合は、体育の時間以外で体を動かしている人では85.1%であるのに対し、体育の時間以外で体を動かしていない人は77.2%となっている。
- 運動の頻度別では、全体と比べて大きな差はみられない。
  - 体育の授業以外で運動をしているこどもは健康状態がよく、幸せだと認識している割合が高い傾向にあるが、運動習慣には性差が大きく、男女問わず気軽に楽しく体を動かすことを継続できるようきっかけづくりが重要であると考えられる。

《生活習慣と幸福度》

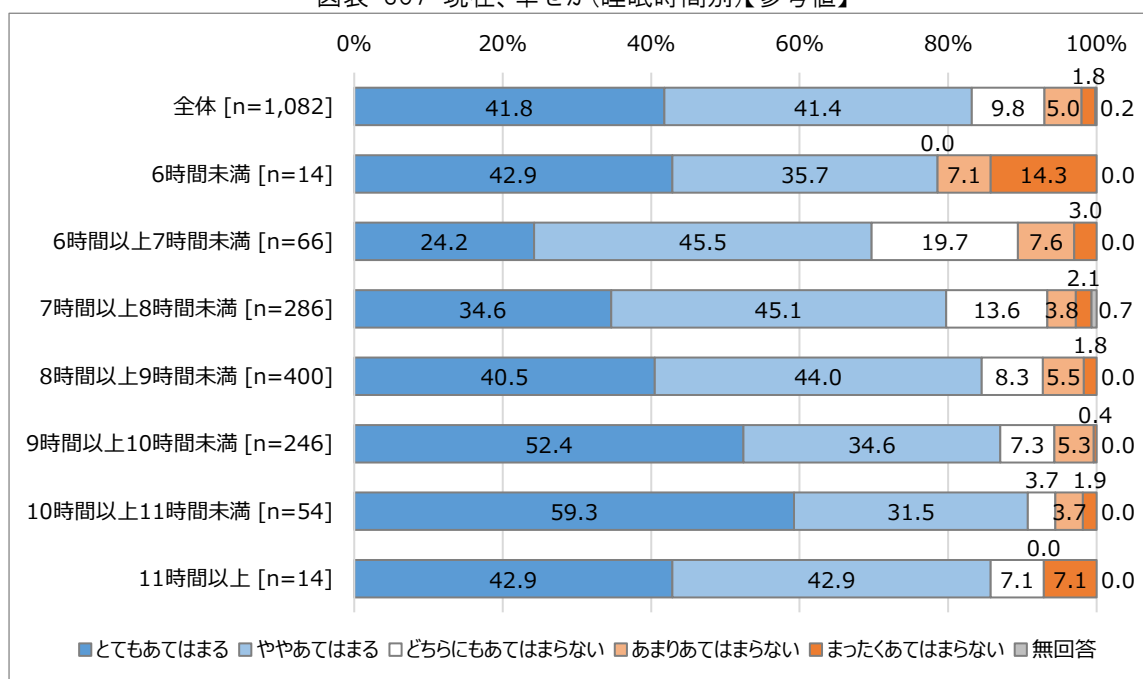
図表 305 現在、幸せか(平日の起床時間別)



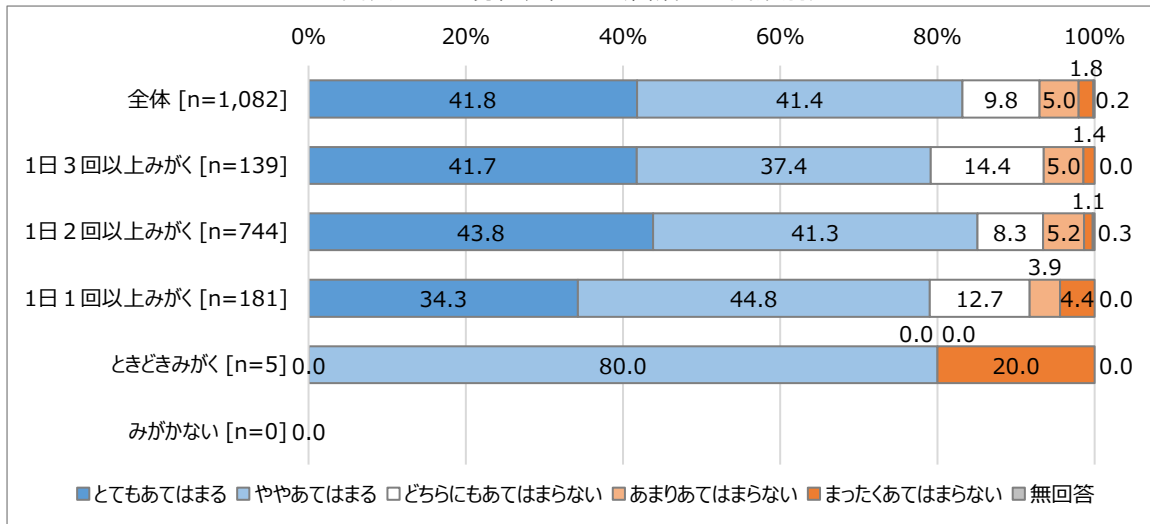
図表 306 現在、幸せか(平日の就寝時間別)



図表 307 現在、幸せか(睡眠時間別)【参考値】



図表 308 現在、幸せか(歯磨きの回数別)

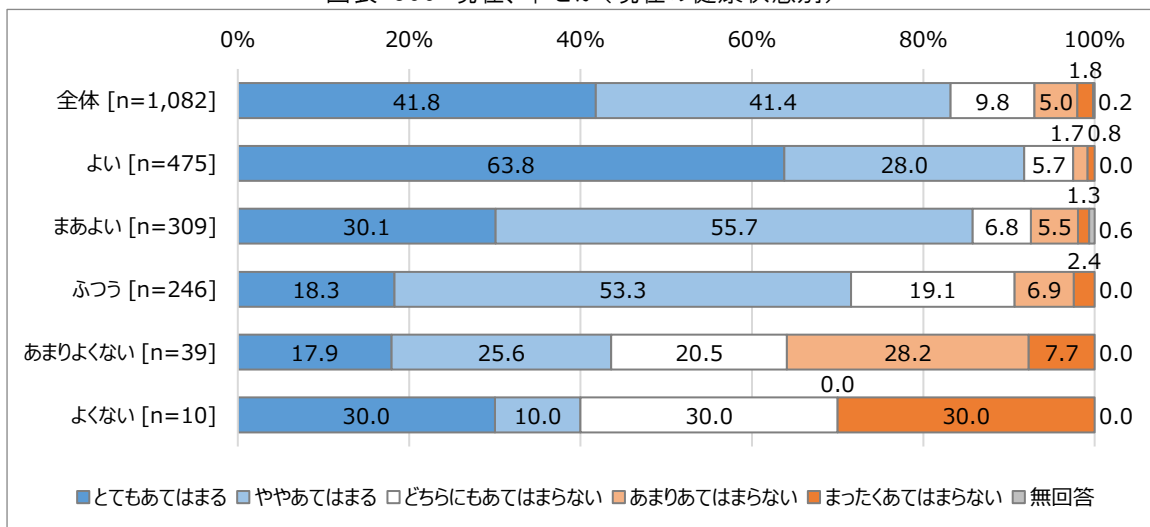


【まとめ・分析】

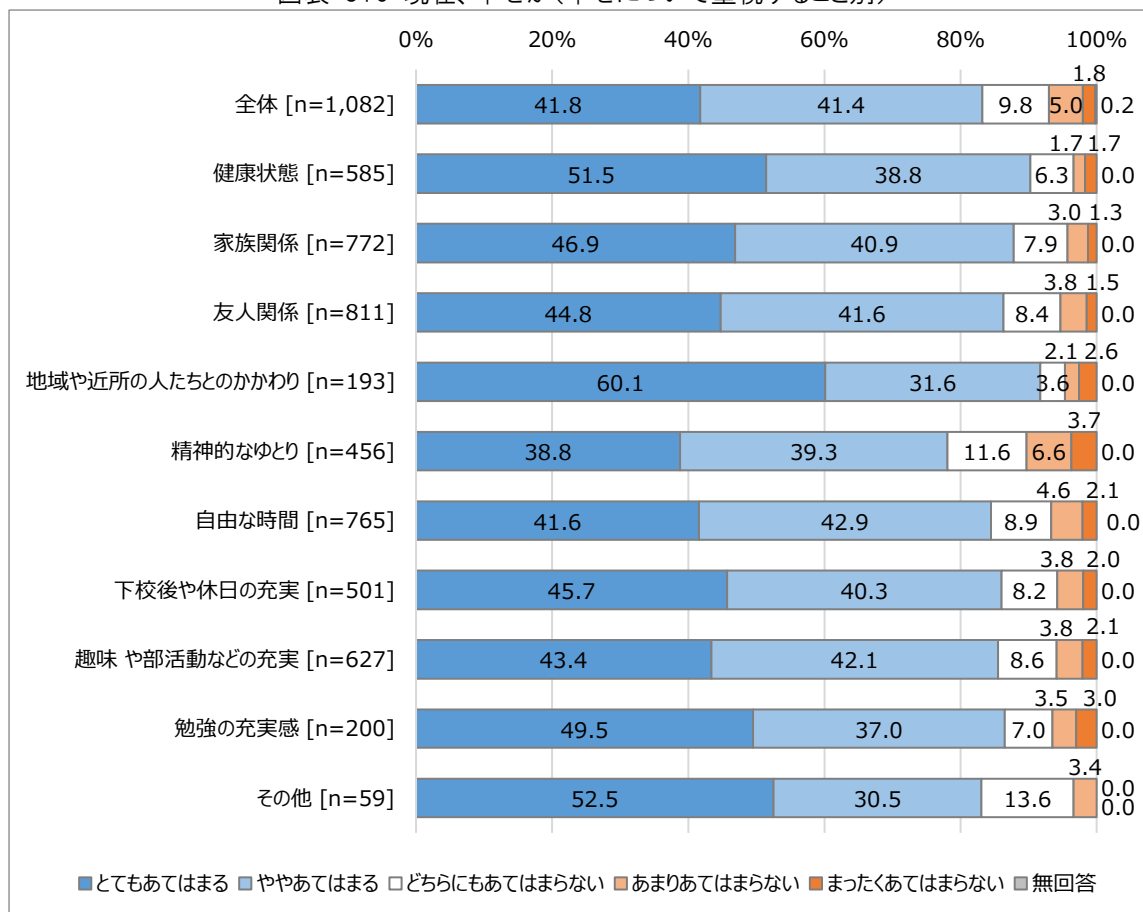
- 平日の起床時間別では、全体と比べて「午前7時30分～8時」で「あてはまる」が低くなっている。
- 平日の就寝時間別では、全体と比べて「午後（深夜）12時以降」で「とてもあてはまる」が低くなっている。
- 睡眠時間別では、全体と比べて「9時間以上10時間未満」「10時間以上11時間未満」で「とてもあてはまる」が高くなっている。また、「6時間以上7時間未満」で「どちらにもあてはまらない」が高く、「6時間未満」で「まったくあてはまらない」が高くなっている。
- 歯磨きの回数別では、全体と比べて「1日1回以上みがく」で「とてもあてはまる」が低くなっている。

《現在の健康状態・幸せについて重視すること別 幸福度》

図表 309 現在、幸せか(現在の健康状態別)



図表 310 現在、幸せか(幸せについて重視すること別)

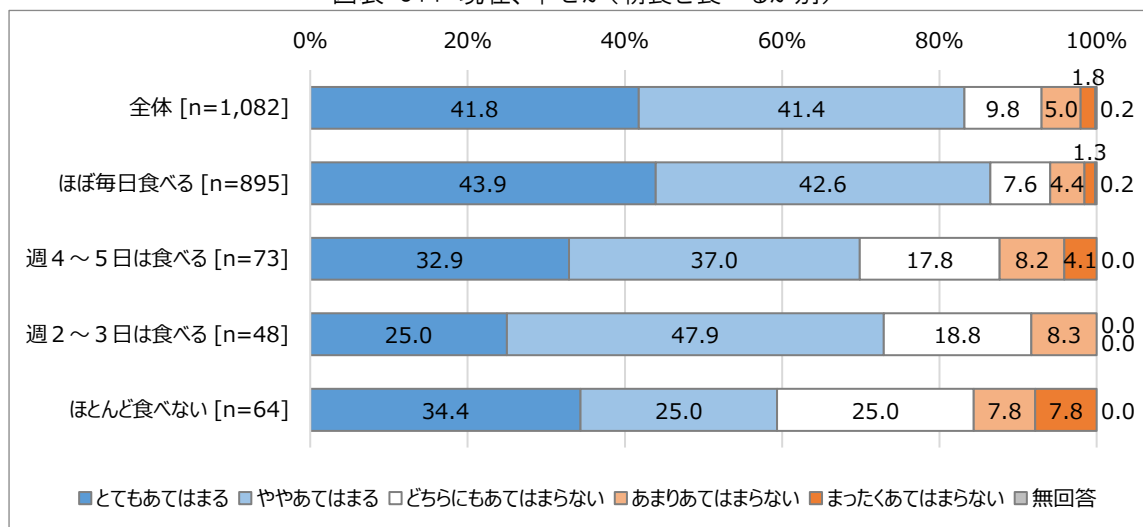


#### 【まとめ・分析】

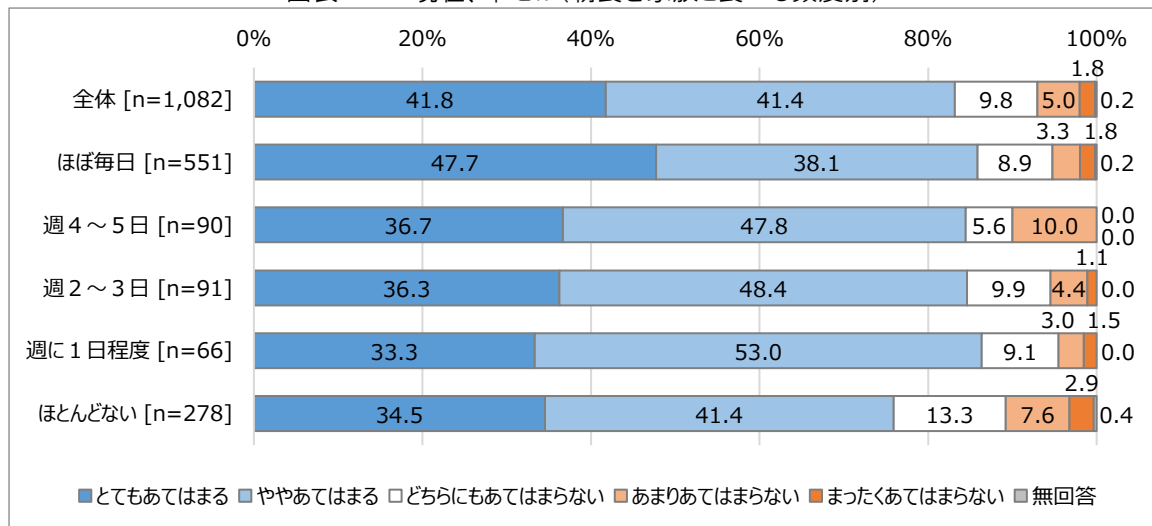
- 現在の健康状態別では、全体と比べて「よい」で「とてもあてはまる」が高くなっている。
- 幸せについて重視すること別では、全体と比べて「地域や近所の人たちとのかわり」「健康状態」で「とてもあてはまる」が高くなっている。

#### 《食育と幸福度》

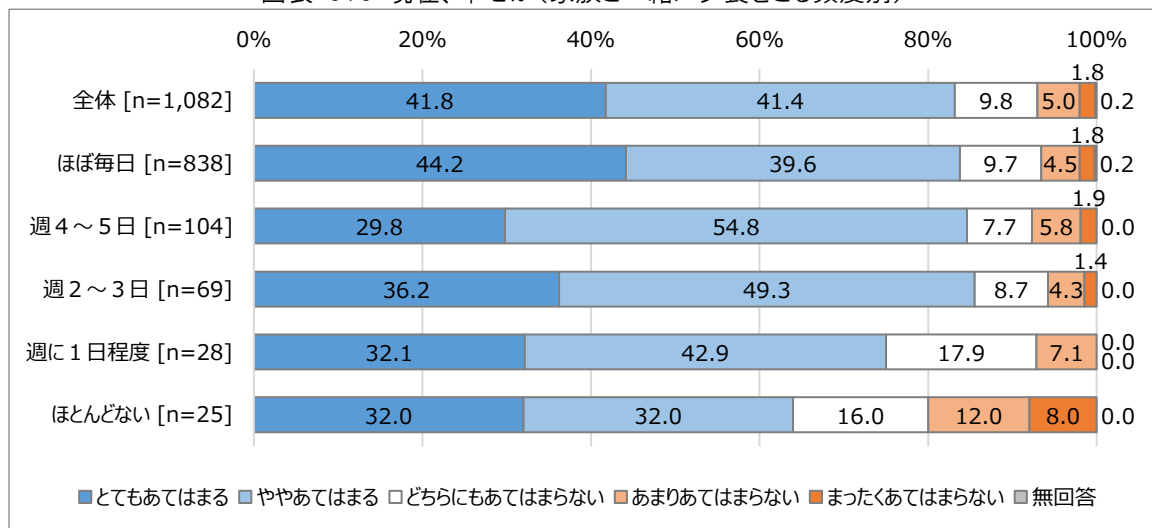
図表 311 現在、幸せか(朝食を食べるか別)



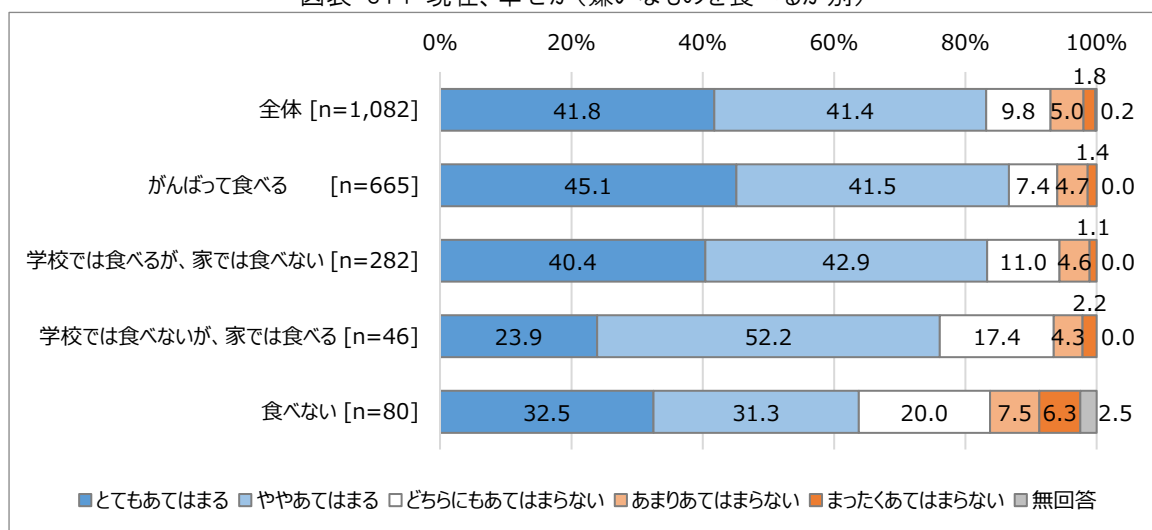
図表 312 現在、幸せか(朝食を家族と食べる頻度別)



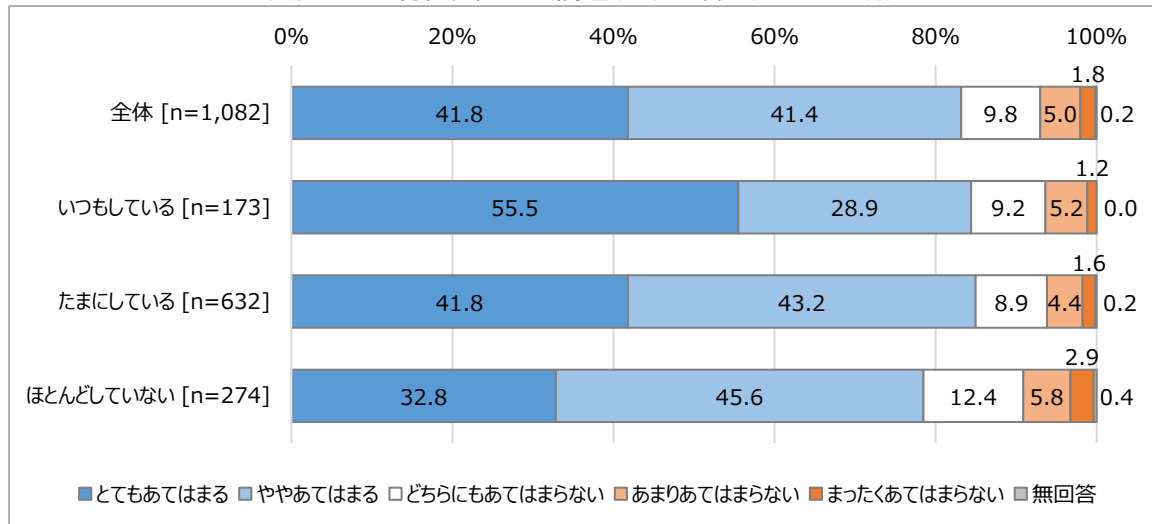
図表 313 現在、幸せか(家族と一緒に夕食をとる頻度別)



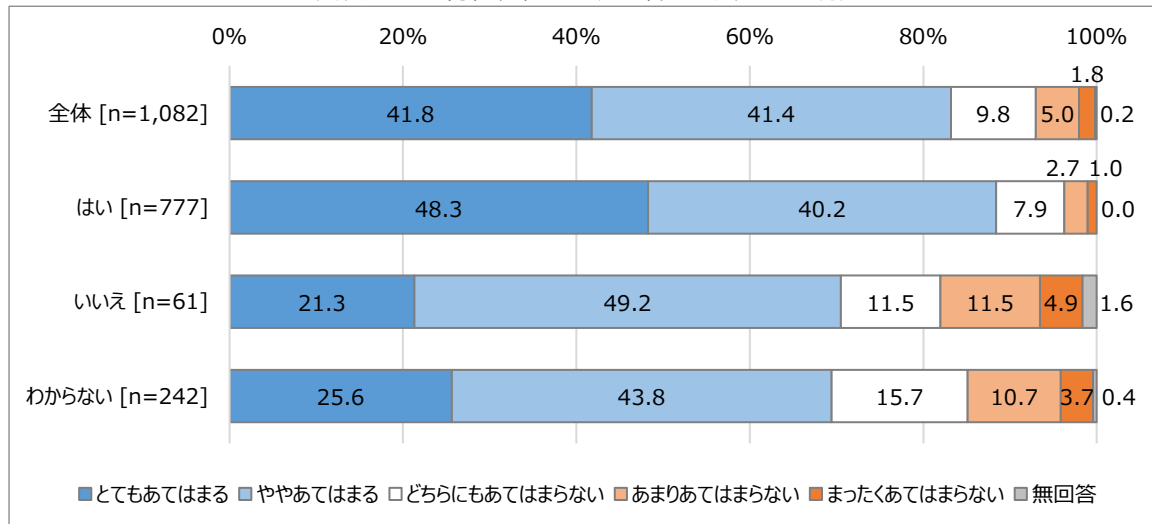
図表 314 現在、幸せか(嫌いなものを食べるか別)



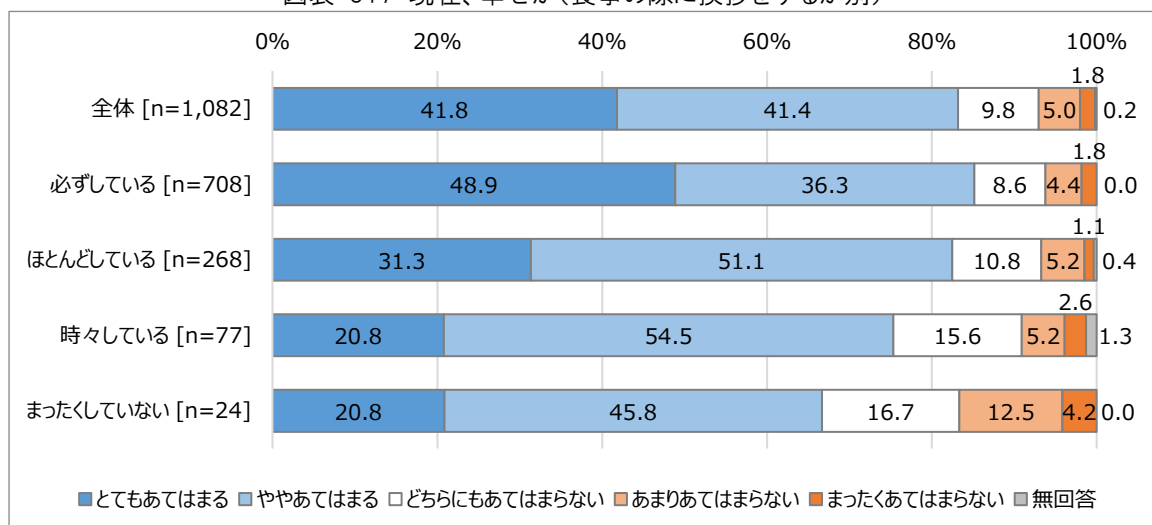
図表 315 現在、幸せか(調理(手伝い含む)をするか別)



図表 316 現在、幸せか(よく噛んで食べるか別)

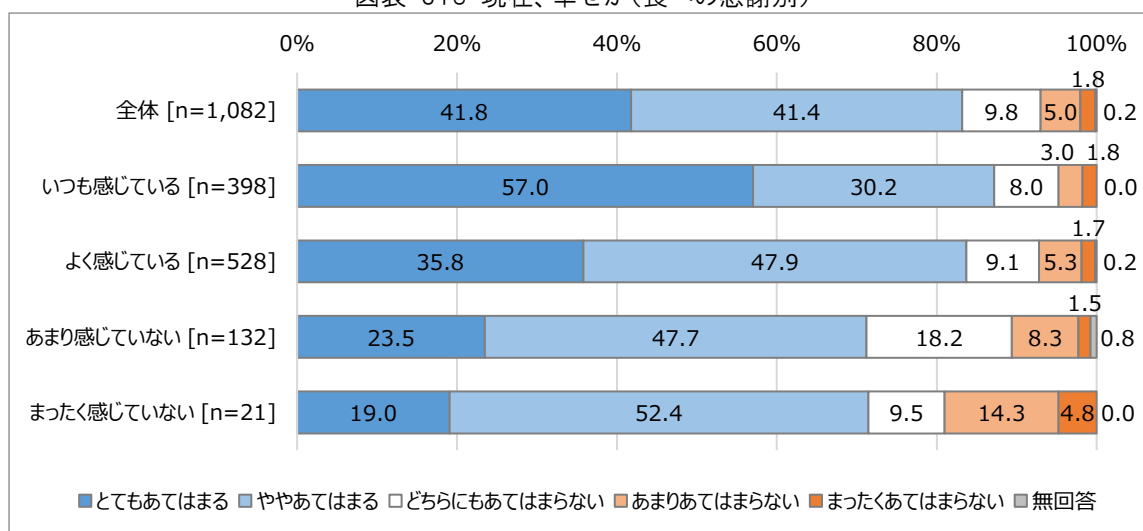


図表 317 現在、幸せか(食事の際に挨拶をするか別)

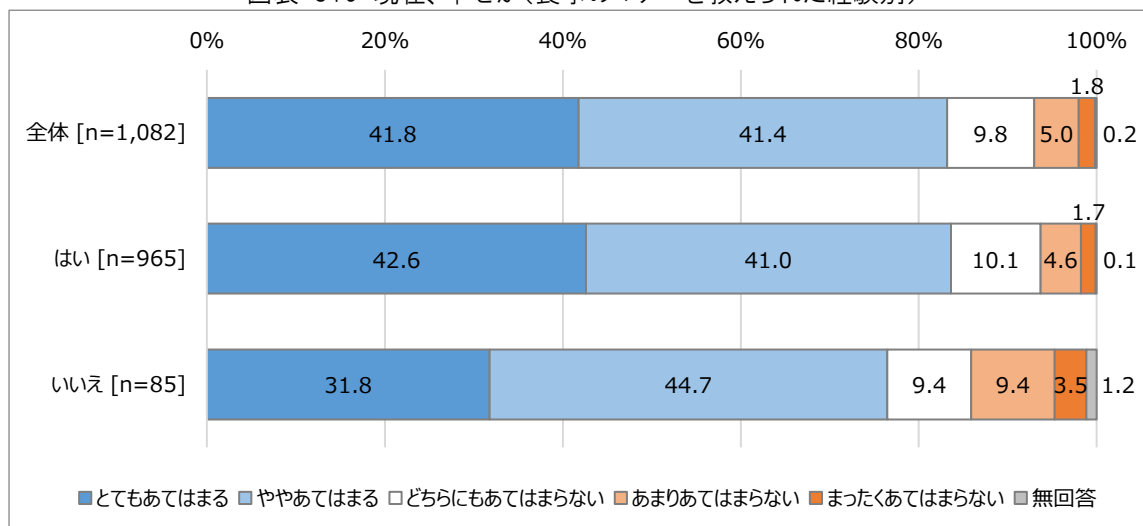


## 《食への感謝別 現在、幸せか》

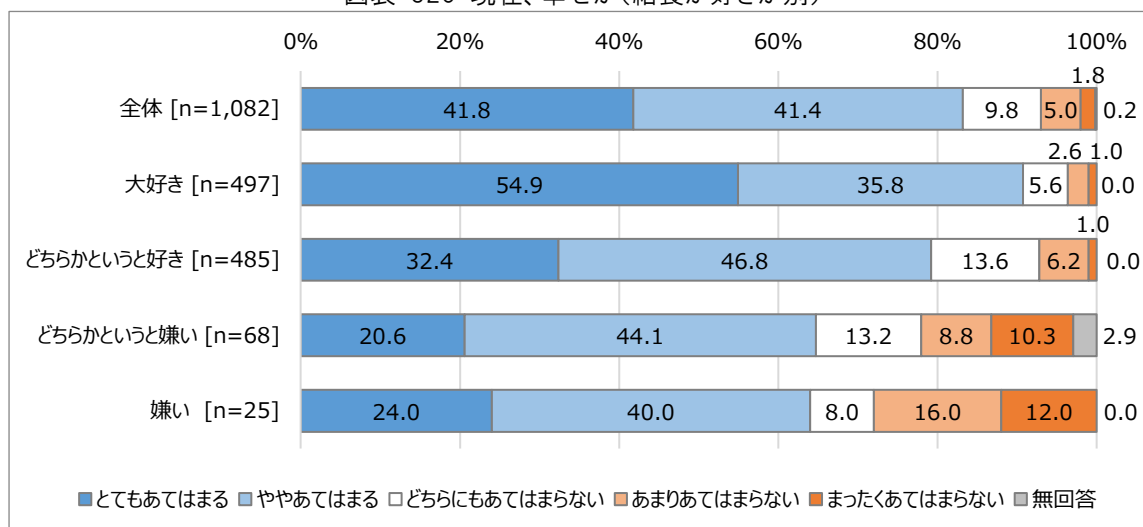
図表 318 現在、幸せか(食への感謝別)



図表 319 現在、幸せか(食事のマナーを教えられた経験別)



図表 320 現在、幸せか(給食が好きか別)



#### 【まとめ・分析】

- 朝食を食べるか別では、「あてはまる」（「とてもあてはまる」「ややあてはまる」の合計）の割合は、朝食を毎日食べる人では86.5%であるのに対し、朝食をほとんど食べない人では59.4%となっている。
  - 朝食をほぼ毎日食べることは健康や幸福度につながっているものと考えられるが、一部、ほとんど食べないということももいる。家族と一緒に朝食を食べたり、規則正しい生活習慣を身につけることで、毎日朝食を食べるこどもが増えるよう引き続き取り組む必要がある。
- 朝食を家族と食べる頻度別では、「あてはまる」（「とてもあてはまる」「ややあてはまる」の合計）の割合は、朝食を家族と週に1日以上食べる人では85.0%程度であるのに対し、朝食を家族と食べることがほとんどない人では75.9%となっている。
- 家族と一緒に夕食をとる頻度別では、全体と比べて「週4～5」で「とてもあてはまる」が低くなっている。
- 嫌いなものを食べるか別では、全体と比べて「食べない」で「とてもあてはまる」が低くなっている。
- 調理（手伝い含む）をするか別では、全体と比べて「いつもしている」で「とてもあてはまる」が高くなっている。
- よく噛んで食べるか別では、全体と比べて「はい」で「とてもあてはまる」が高くなっている。
- 食事の際に挨拶をするか別では、全体と比べて大きな差はみられない／全体と比べて「必ずしている」で「とてもあてはまる」が高くなっている。
- 食への感謝別では、全体と比べて「いつも感じている」で「あてはまる」が高くなっている。
- 食事のマナーを教えられた経験別では、全体と比べて「はい」で「あてはまる」が高くなっている。
- 給食が好きか別では、全体と比べて「大好き」で「とてもあてはまる」が高くなっている。

#### 【幸福度と各項目の関係】

- 体育の時間以外で体を動かしている人は幸福度が高い。
- 起床時間が午前7時30分の人幸福度が全体と比べて低い。
- 就寝時間が午後（深夜）12時以降の人幸福度が全体と比べて低い。
- 歯磨きを1日1回する人は、全体よりも幸福度が低い。
- 健康状態がよいほど幸福度が高い。
- 「幸せ」かどうかを判断する際に、「地域や近所の人たちとのかかわり」「健康状態」を重視する人は幸福度が高い。
- 朝食をほぼ毎日食べる人の方が、ほとんど食べない人よりも幸福度が高い。
- 朝食を家族と週に1日以上食べる人の方が、そのような機会がほとんどない人よりも幸福度が高い。
- 夕食を家族とほぼ毎日食べる人の方が、「週4～5日」や「週2～3日」の人よりも幸福度が高い。
- 嫌いなものを「がんばって食べる」人は「食べない」人よりも幸福度が高い。

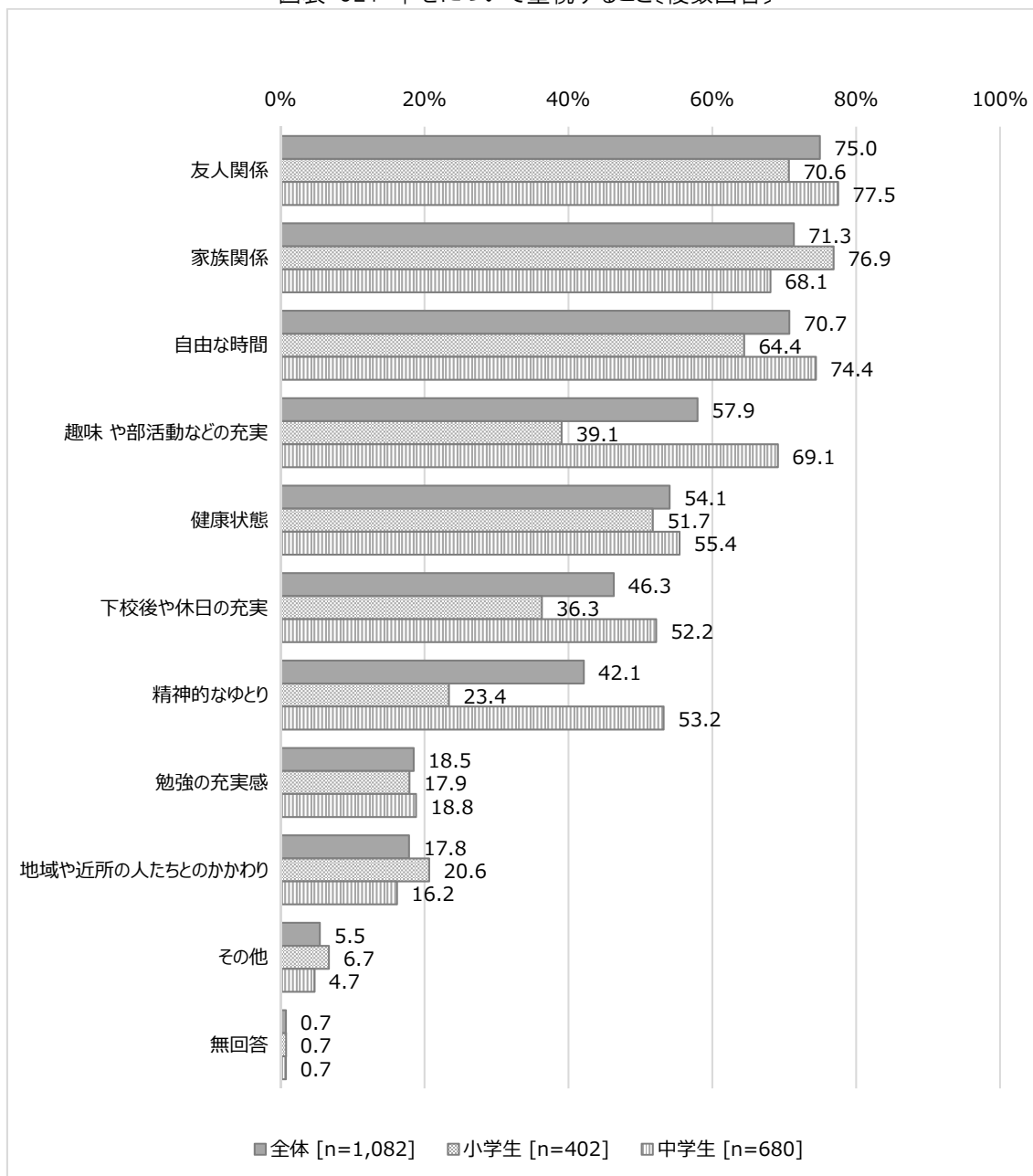
- 調理（手伝いを含む）をいつもしている人は幸福度が高い。
- よく噛んで食べる人は幸福度が高い。
- 食事の際にあいさつをする人は幸福度が高い。
- 食への感謝をいつも感じている人は幸福度が高い。
- 食事のマナーを教えられた経験がある人は幸福度が高い。
- 給食が「大好き」な人は幸福度が高い。

## ⑫ 幸せについて重視すること

幸せについて重視することは、「友人関係」が75.0%、「家族関係」が71.3%、「自由な時間」が70.7%などとなっている。

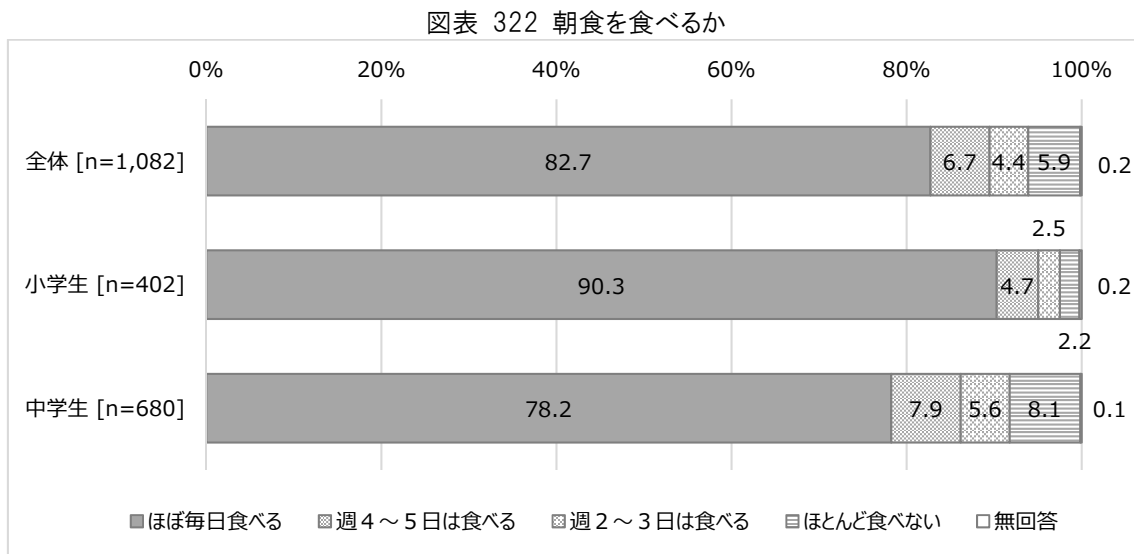
「小学生」では「中学生」と比べて「家族関係」「地域や近所の人たちとのかかわり」の割合が高い。「中学生」では「小学生」と比べて「友人関係」「精神的なゆとり」「自由な時間」「下校後や休日の充実」「趣味 や部活動などの充実」の割合が高い。

図表 321 幸せについて重視すること〔複数回答〕

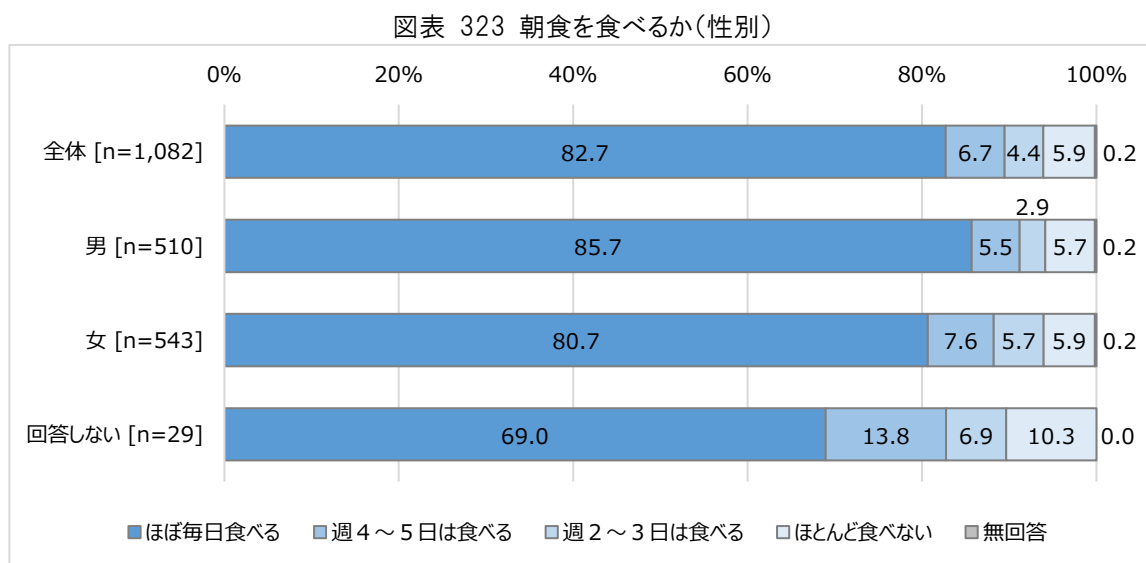


### (3) 食育に関する調査項目

#### ① 朝食を食べるか

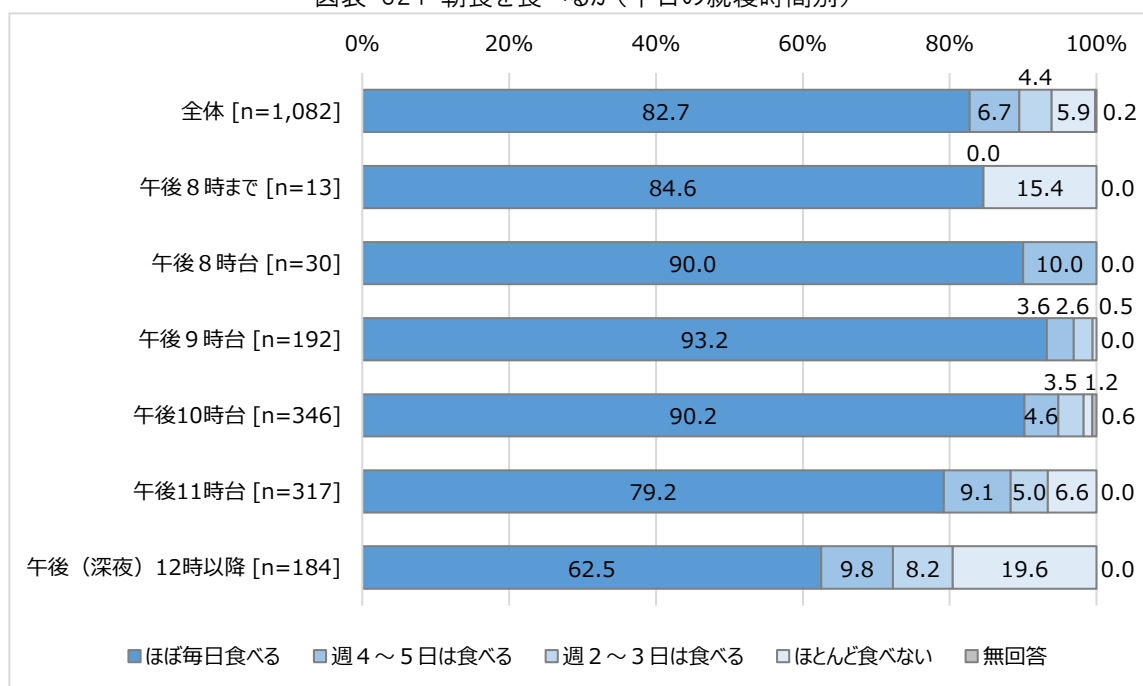


#### 《性別 朝食を食べるか》



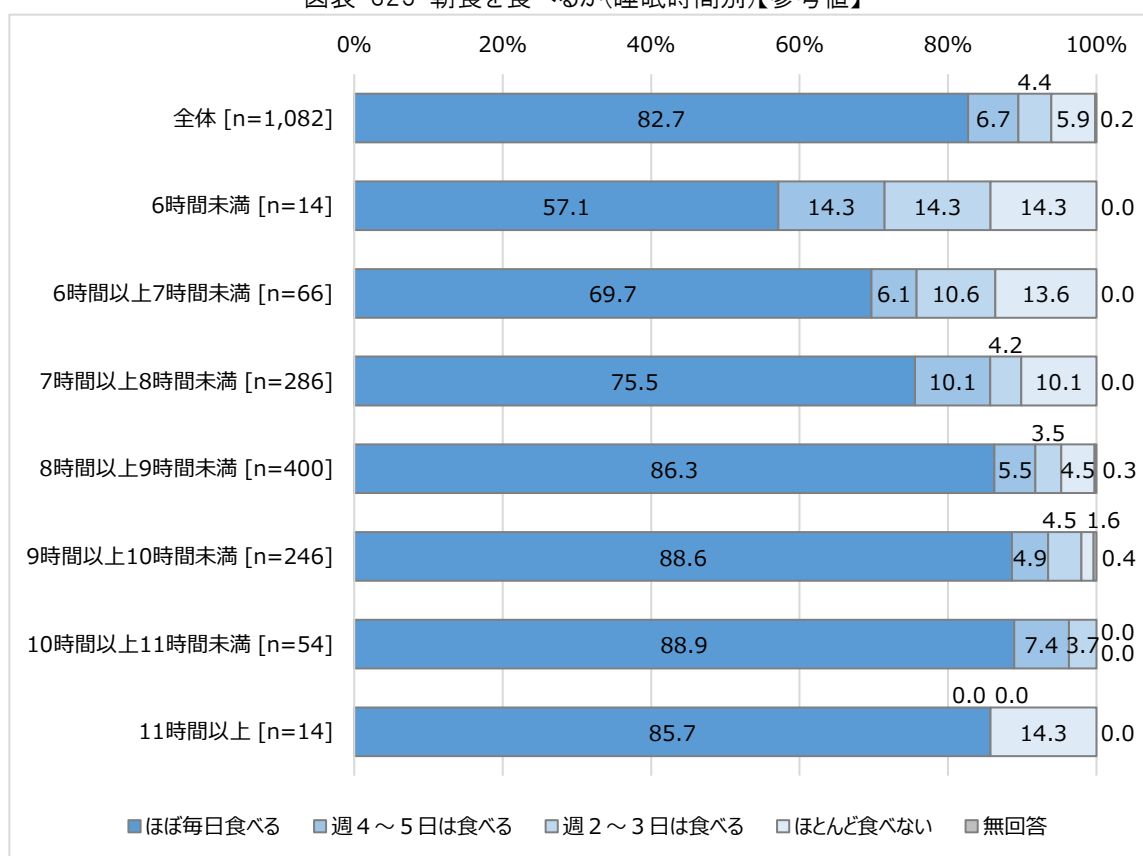
## 《平日の就寝時間別 朝食を食べるか》

図表 324 朝食を食べるか(平日の就寝時間別)



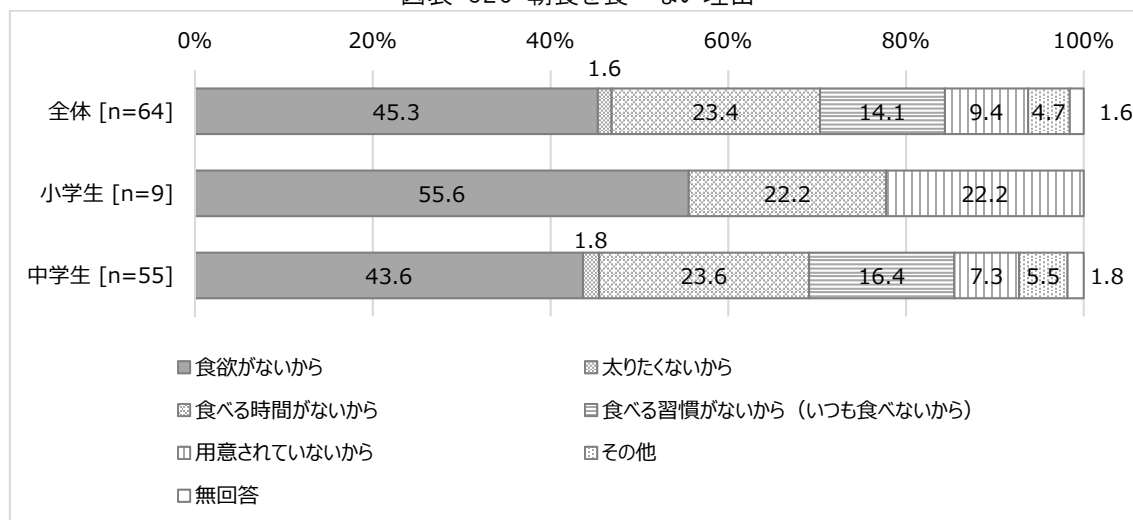
## 《睡眠時間別 朝食を食べるか》

図表 325 朝食を食べるか(睡眠時間別)【参考値】



## ② 朝食を食べない理由

図表 326 朝食を食べない理由

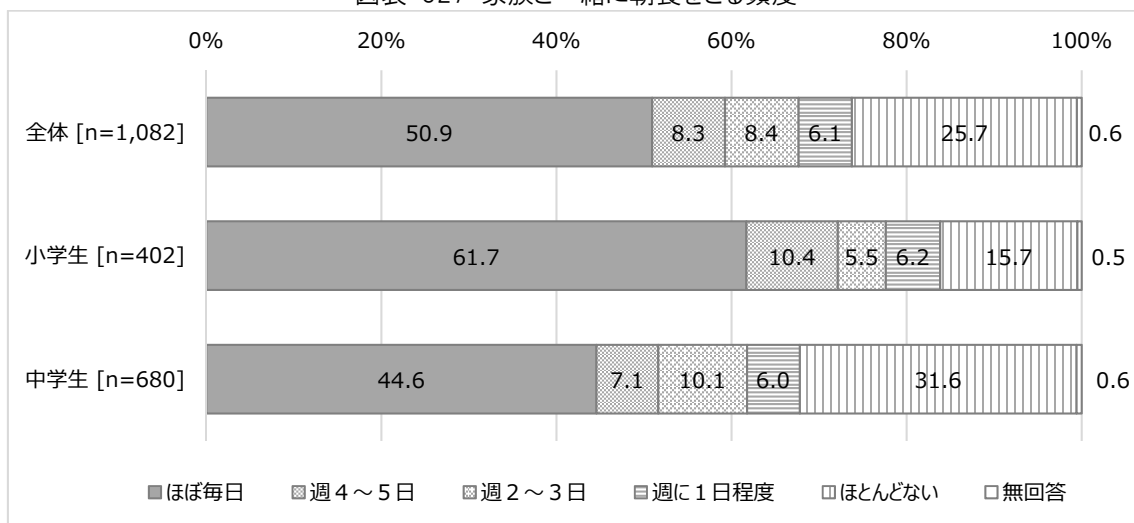


### 【まとめ・分析】

- ふだん朝食を食べるか聞いたところ、「ほぼ毎日食べる」が82.7%、「週4～5日は食べる」が6.7%、「ほとんど食べない」が5.9%などとなっている。「中学生」と比べて「小学生」では「ほぼ毎日食べる」の割合が高い。「小学生」と比べて「中学生」では「ほとんど食べない」の割合が高い。
- 性別では、全体と比べて大きな差は見られないものの、「男子」が「女子」よりも「ほぼ毎日食べる」が高くなっている。
- 平日の就寝時間別では、「午後10時台」までは90.0%を超えているのに対し、「午後11時台」では79.2%、「午後12時以降」では62.5%となっている。
- 睡眠時間別では、全体と比べて「9時間以上10時間未満」「10時間以上11時間未満」で「ほぼ毎日食べる」が高くなっている。また、「6時間以上7時間未満」「11時間以上」で「ほとんど食べない」が高くなっている。
- 朝食をほとんど食べない理由を聞いたところ、「食欲がないから」が45.3%、「食べる時間がないから」が23.4%、「食べる習慣がないから (いつも食べないから)」が14.1%などとなっている。「中学生」と比べて「小学生」では「食欲がないから」「用意されていないから」の割合が高い。「小学生」と比べて「中学生」では「食べる習慣がないから (いつも食べないから)」の割合が高い。

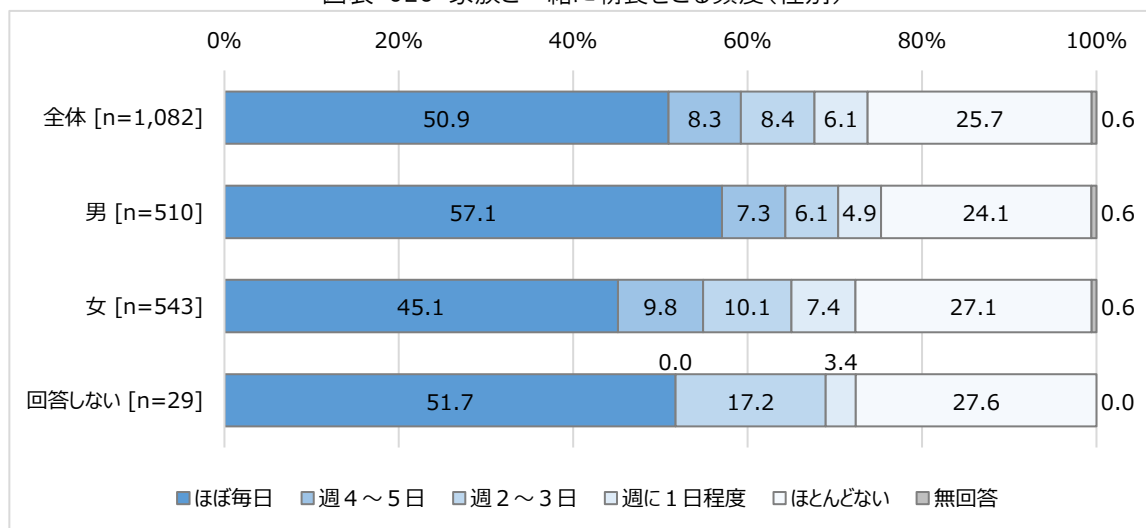
### ③ 家族と一緒に朝食をとる頻度

図表 327 家族と一緒に朝食をとる頻度



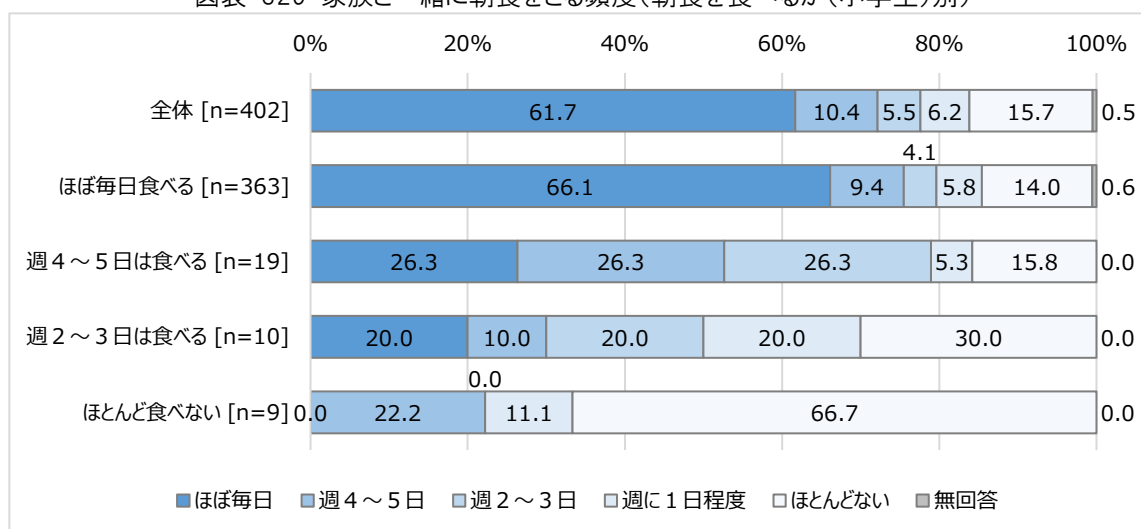
### 《性別 家族と一緒に朝食をとる頻度》

図表 328 家族と一緒に朝食をとる頻度(性別)



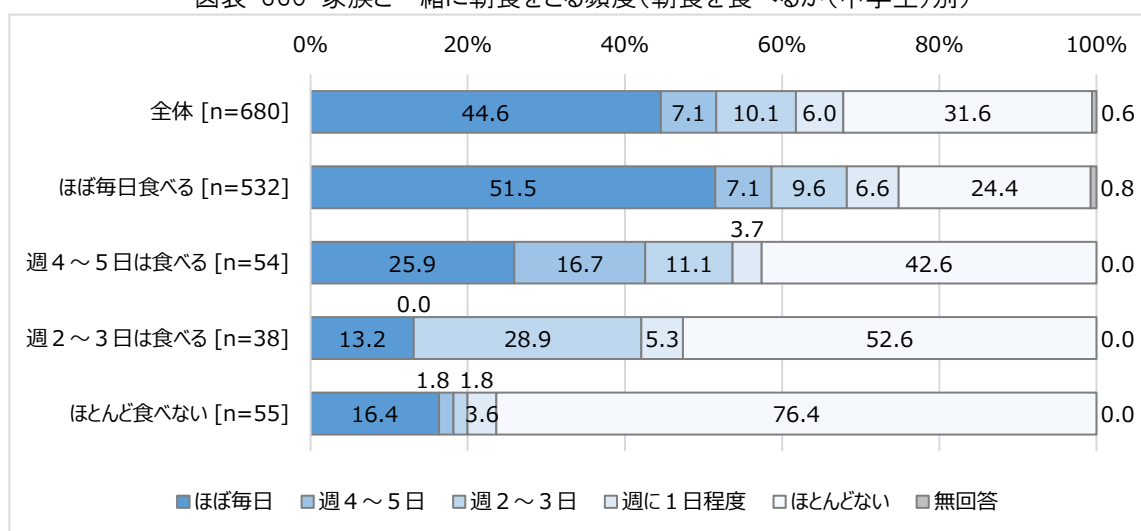
## 《朝食を食べるか（小学生）別 家族と一緒に朝食をとる頻度》

図表 329 家族と一緒に朝食をとる頻度（朝食を食べるか（小学生）別）



## 《朝食を食べるか（中学生）別 家族と一緒に朝食をとる頻度》

図表 330 家族と一緒に朝食をとる頻度（朝食を食べるか（中学生）別）



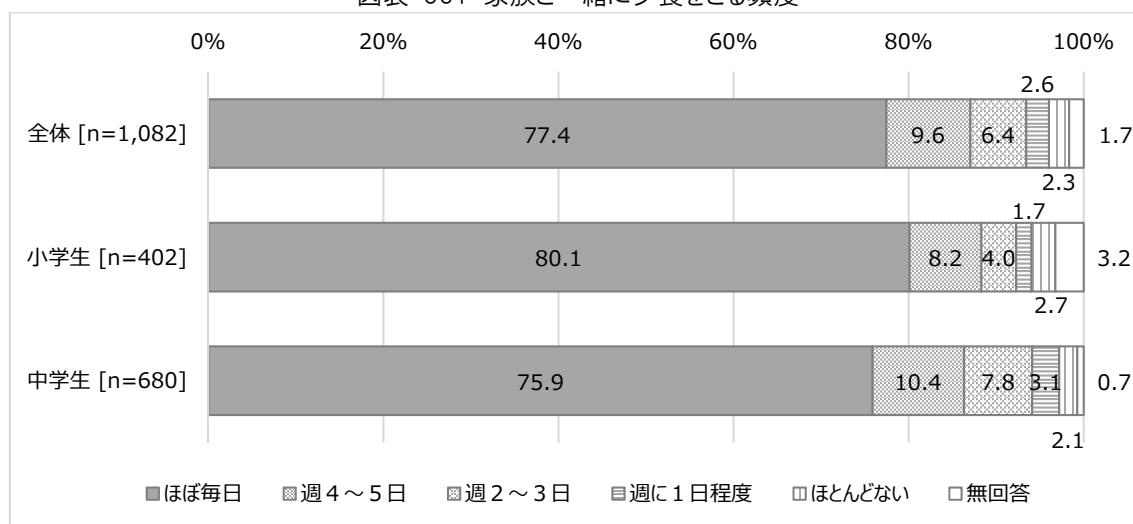
### 【まとめ・分析】

- 朝食をほぼ毎日とる頻度を性別では、男子では85.7%、女性では80.7%となっている。
- 朝食を食べる頻度別に家族と一緒に朝食をとる頻度をみると、一緒に小学生では毎日朝食を食べる人は、家族と一緒に朝食をとる頻度が「ほぼ毎日」が66.1%と最も高く、中学生でも51.5%と最も高い。
- 家族と一緒に朝食をとる頻度は、「ほぼ毎日」が50.9%、「ほとんどない」が25.7%、「週2～3日」が8.4%などとなっている。「中学生」と比べて「小学生」では「ほぼ毎日」の割合が高い。「小学生」と比べて「中学生」では「ほとんどない」の割合が高い。
- 性別では、「ほぼ毎日」は男子で57.1%、女子で45.1%となっている。全体と比べて「男子」で「ほぼ毎日」が高くなっている。一方で、「ほとんどない」も男女ともに25.0%前後となっている。

- 朝食を食べるか（小学生）別では、全体と比べて「ほぼ毎日食べる」で「ほぼ毎日」が高くなっている。
- 朝食を食べるか（中学生）別では、全体と比べて「ほぼ毎日食べる」で「ほぼ毎日」が高くなっている。また、「週4～5日は食べる」で「週4～5日」が高くなっている。

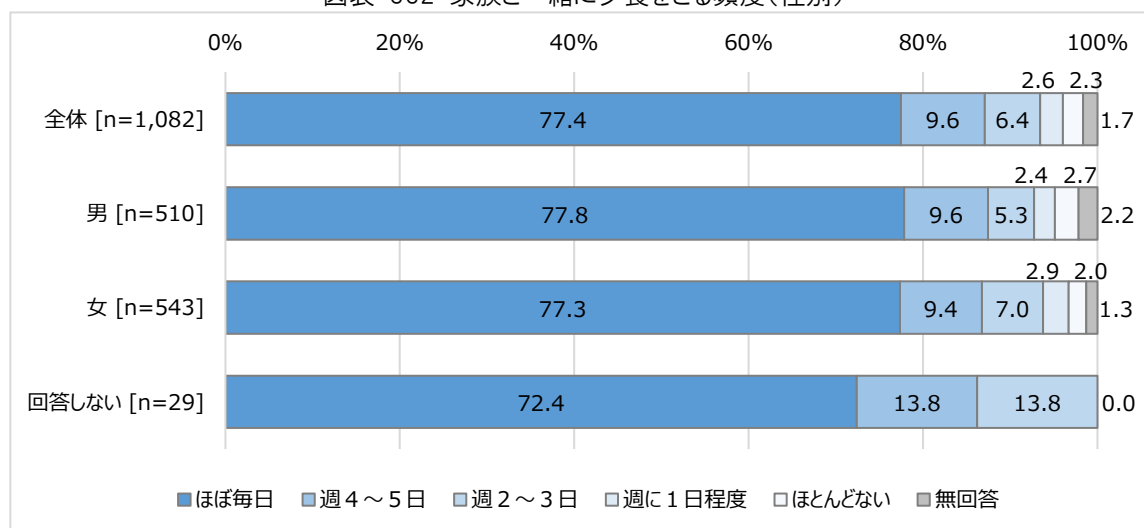
#### ④ 家族と一緒に夕食をとる頻度

図表 331 家族と一緒に夕食をとる頻度



#### 《性別 家族と一緒に夕食をとる頻度》

図表 332 家族と一緒に夕食をとる頻度（性別）



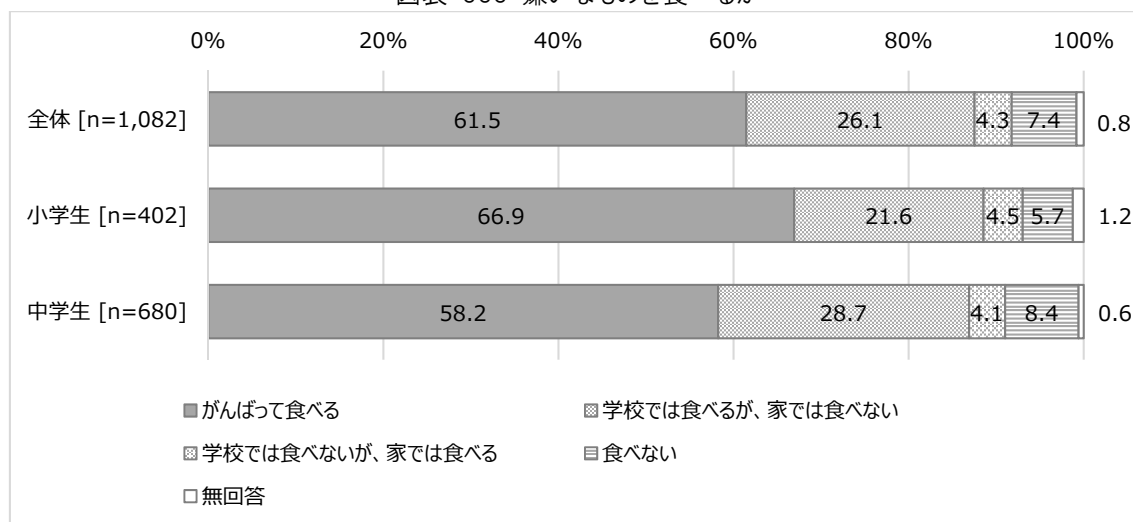
#### 【まとめ・分析】

- 家族と一緒に夕食を「ほぼ毎日」取る頻度は男女ともに 77.0%程度となっており、「ほとんどない」は男女ともに 2.0%程度となっている。

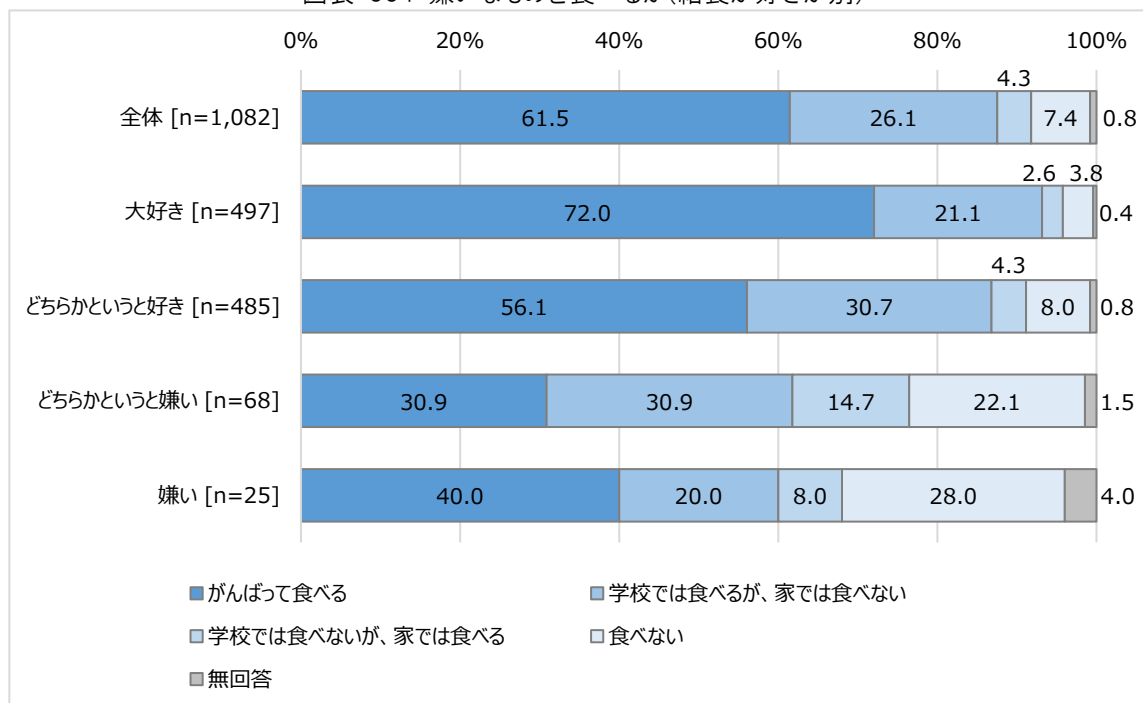
- 家族と一緒に夕食をとる頻度は、「ほぼ毎日」が 77.4%、「週 4～5 日」が 9.6%、「週 2～3 日」が 6.4%などとなっている。「中学生」と比べて「小学生」では「ほぼ毎日」の割合がやや高い。「小学生」と比べて「中学生」では「週 4～5 日」「週 2～3 日」の割合がやや高い。
- 性別では、全体と比べて大きな差は見られない。

## ⑤ 嫌いなものを食べるか

図表 333 嫌いなものを食べるか



図表 334 嫌いなものを食べるか(給食が好きか別)

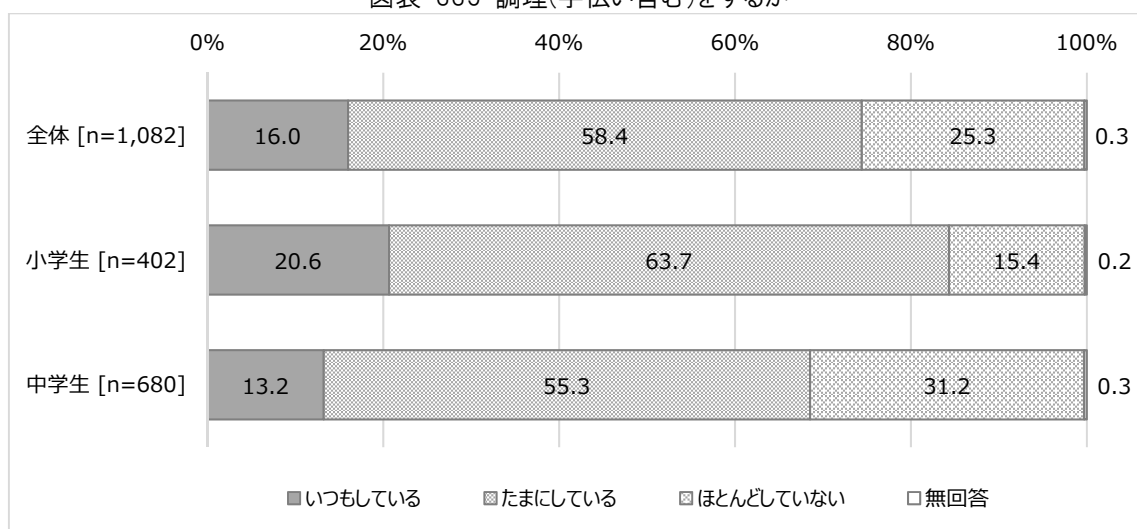


## 【まとめ・分析】

- 嫌いなものを食べるか聞いたところ、「がんばって食べる」が61.5%、「学校では食べるが、家では食べない」が26.1%、「食べない」が7.4%などとなっている。「中学生」と比べて「小学生」では「がんばって食べる」の割合が高い。「小学生」と比べて「中学生」では「学校では食べるが、家では食べない」「食べない」の割合が高い。
- 給食が好きか別では、全体と比べて「大好き」で「がんばって食べる」が高いが、「学校では食べるが、家では食べない」が低くなっている。また、「どちらかという嫌い」では「学校では食べないが、家では食べる」「食べない」が高くなっている。

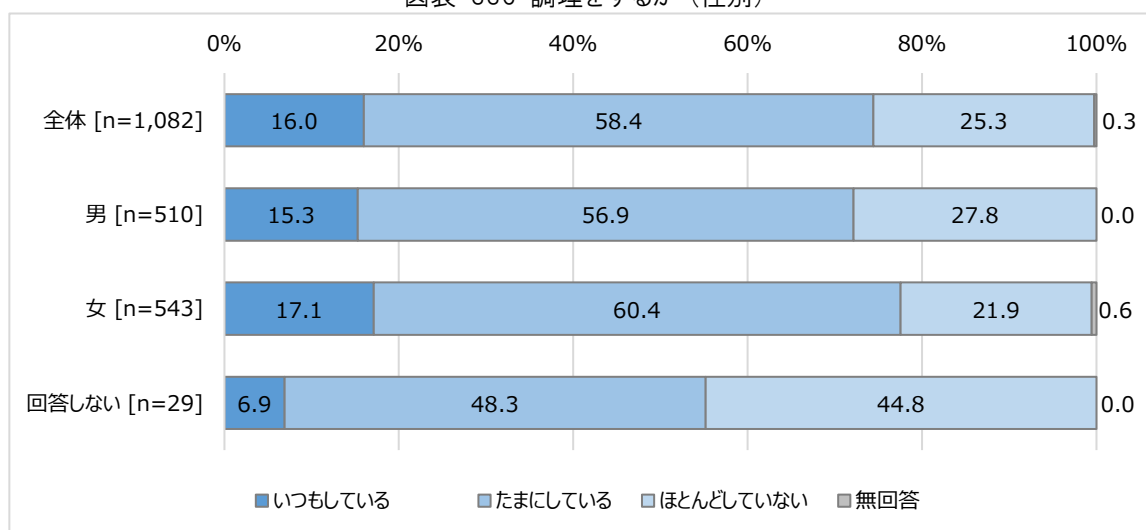
## ⑥ 調理(手伝い含む)をするか

図表 335 調理(手伝い含む)をするか



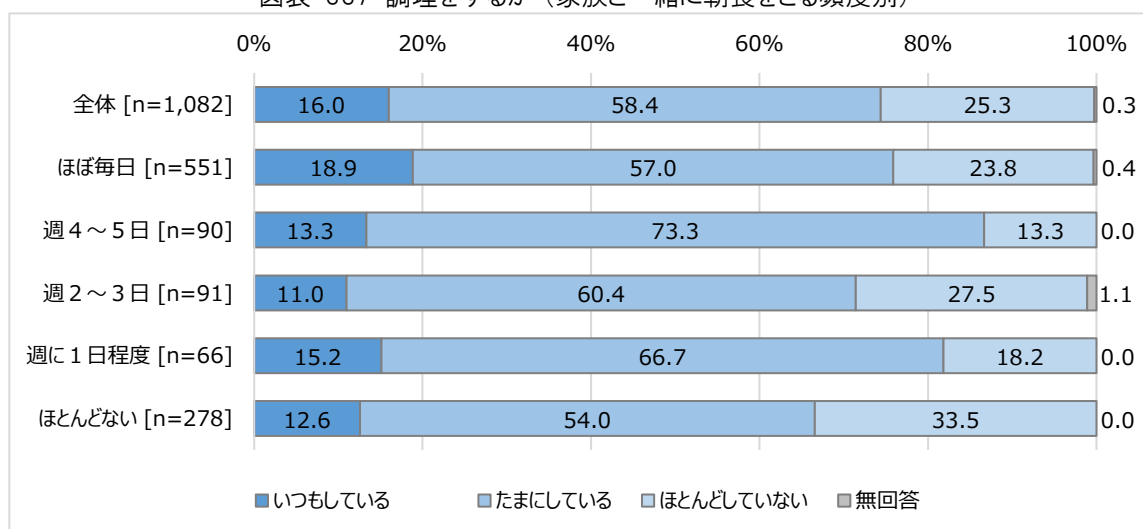
## 《性別 調理をするか》

図表 336 調理をするか（性別）



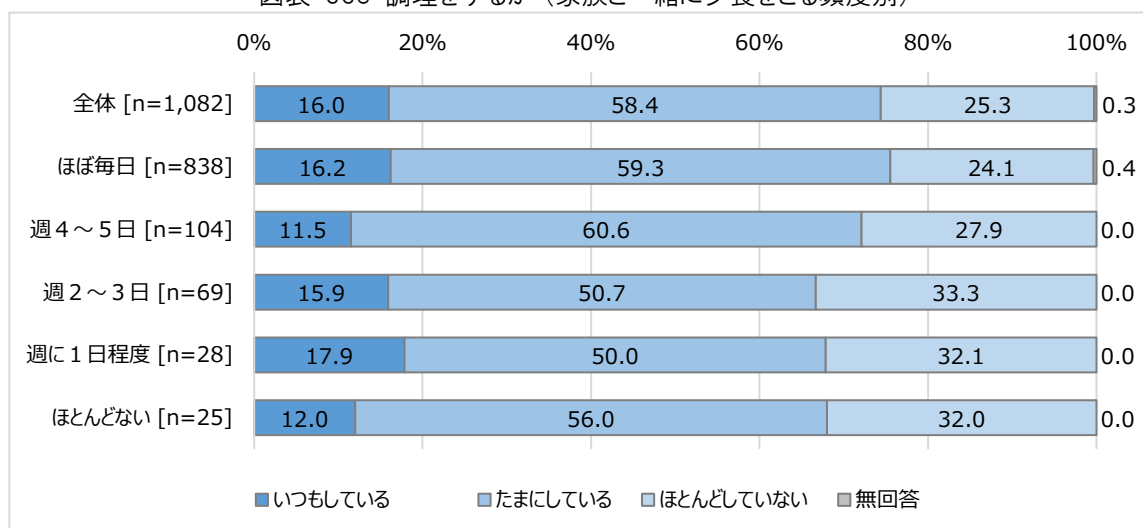
## 《家族と一緒に朝食をとる頻度別 調理をするか》

図表 337 調理をするか（家族と一緒に朝食をとる頻度別）



## 《家族と一緒に夕食をとる頻度別 調理をするか》

図表 338 調理をするか（家族と一緒に夕食をとる頻度別）



### 【まとめ・分析】

- 「中学生」と比べて「小学生」では「いつもしている」「たまにしている」の割合が高い。「小学生」と比べて「中学生」では「ほとんどしていない」の割合が高い。
- 性別では、「ほとんどしない」は男子で27.8%、女子で21.9%と、男子の方が6ポイント程度高くなっている。
- 調理をするかを家族と一緒に朝食を摂る頻度別にみると、「ほとんどしていない」の割合はほぼ毎日家族と一緒に朝食を摂る人では23.8%、家族と一緒に朝食をとることがほとんどない人では33.5%となっている。また家族と一緒に夕食をとる頻度別でみると、ほぼ毎日家族と一緒に夕食をとる人では24.1%、家族と一緒に夕食をとることがほとんどない人では32.0%となっている。

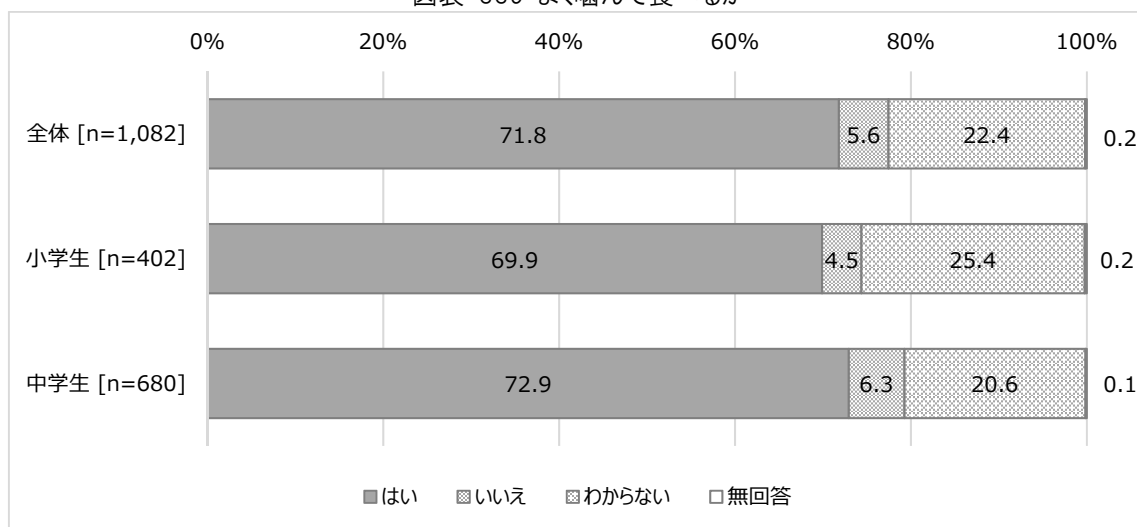
- 女子の方が男子よりも調理をする傾向にあり、家族と一緒に食事をしている人の方が家族と食事をしていない人よりも調理をする傾向にある。共食の機会を通して、男女問わず自身で調理を経験する機会を増やす取り組みが重要であると考えられる。

## ⑦ よく噛んで食べるか

よく噛んで食べるか聞いたところ、「はい」が71.8%、「わからない」が22.4%、「いいえ」が5.6%となっている。

「中学生」と比べて「小学生」では「わからない」の割合が高い。

図表 339 よく噛んで食べるか

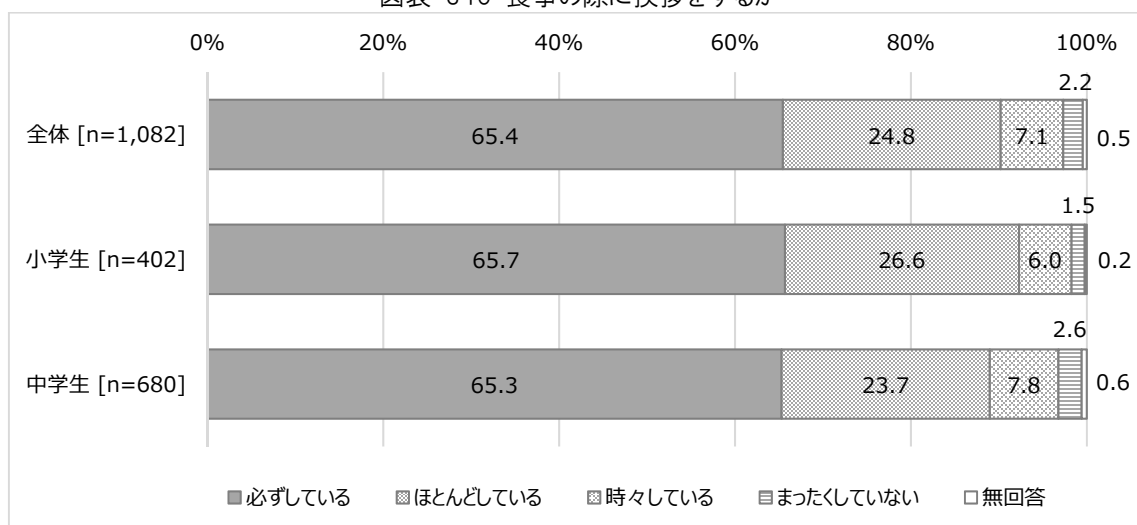


## ⑧ 食事の際に挨拶をするか

食事の際に「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をするか聞いたところ、「必ずしている」が65.4%、「ほとんどしている」が24.8%、「時々している」が7.1%となっている。

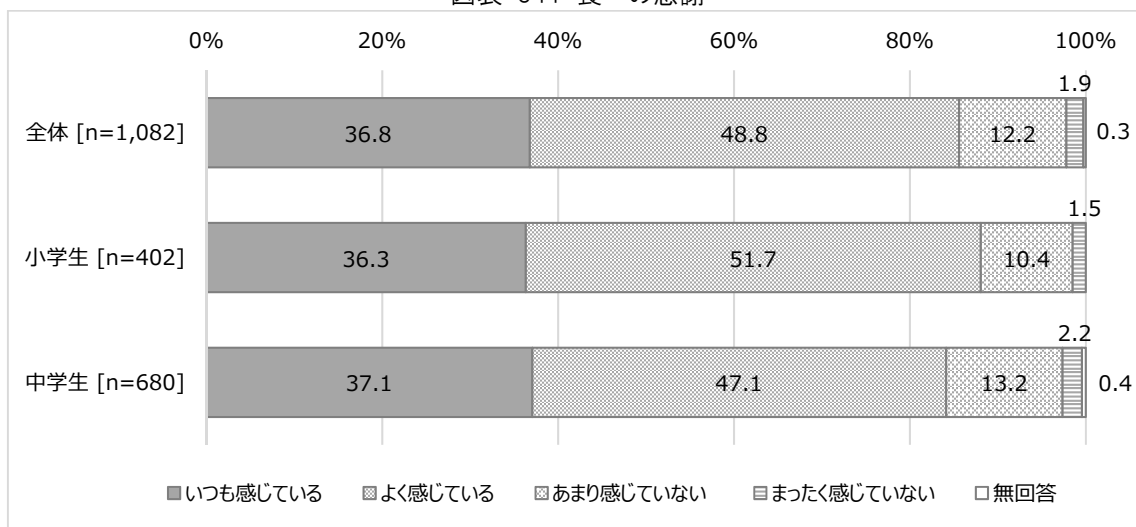
小学生・中学生での差異はみられない。

図表 340 食事の際に挨拶をするか



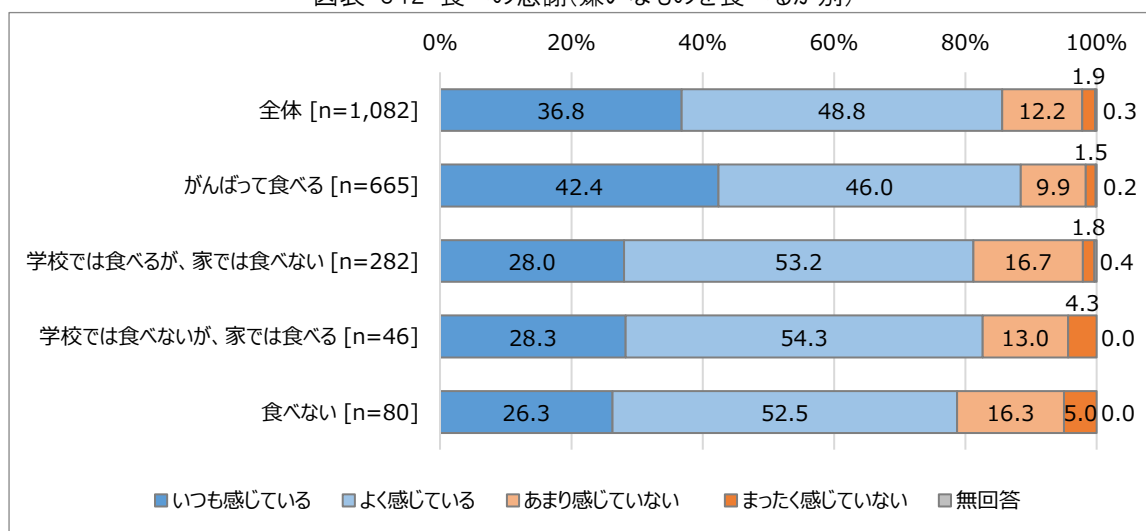
## ⑨ 食への感謝

図表 341 食への感謝



### 《嫌いなものを食べるか別 食への感謝》

図表 342 食への感謝(嫌いなものを食べるか別)

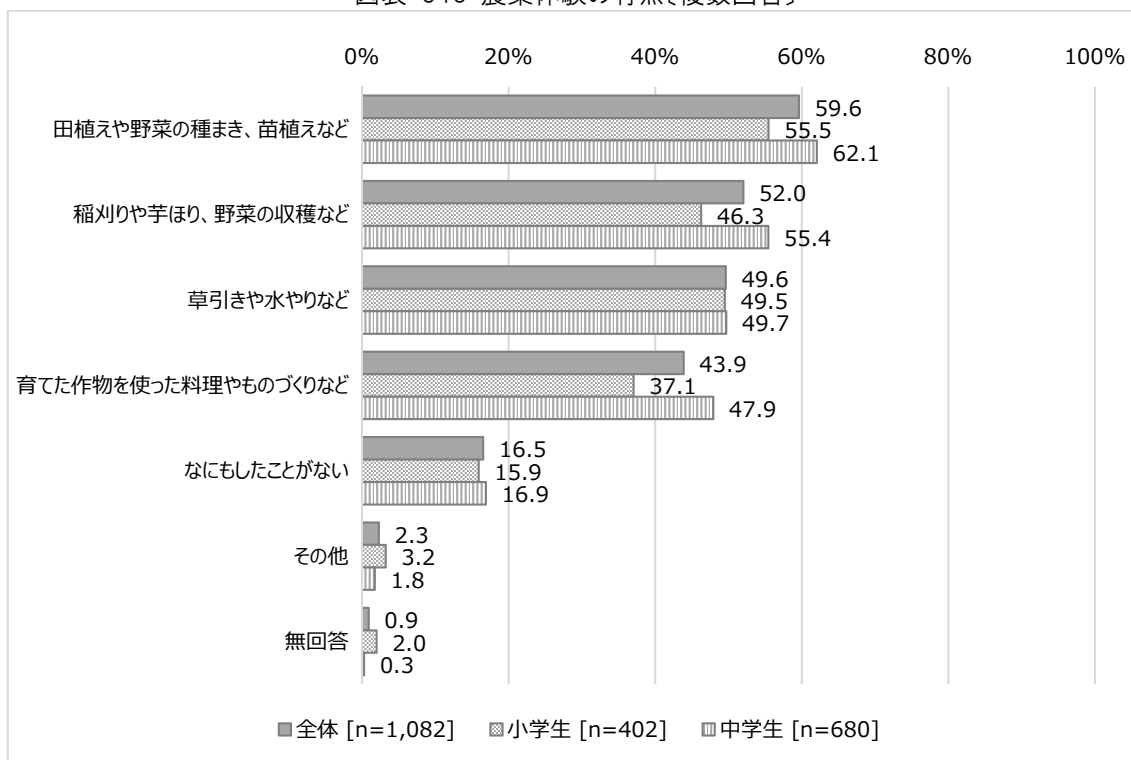


### 【まとめ・分析】

- 食について、動植物の命をいただくことや、食材に関わった人・調理してくれた人などに対する感謝の気持ちを感じるか聞いたところ、「よく感じている」が48.8%、「いつも感じている」が36.8%、「あまり感じていない」が12.2%となっている。小学生・中学生での差異はみられない。
- 嫌いなものを食べるか別に「いつも感じている」割合をみると、「がんばって食べる」と回答した人は42.4%、「食べない」と回答した人は26.3%となっている。また、「学校では食べないが、家では食べる」で「よく感じている」が高くなっている。
  - 嫌いなものを頑張って食べる人は食への感謝をいつも感じている割合が高くなっており、食のありがたさをこどもが理解することができるよう、食育の推進が重要であると考えられる。

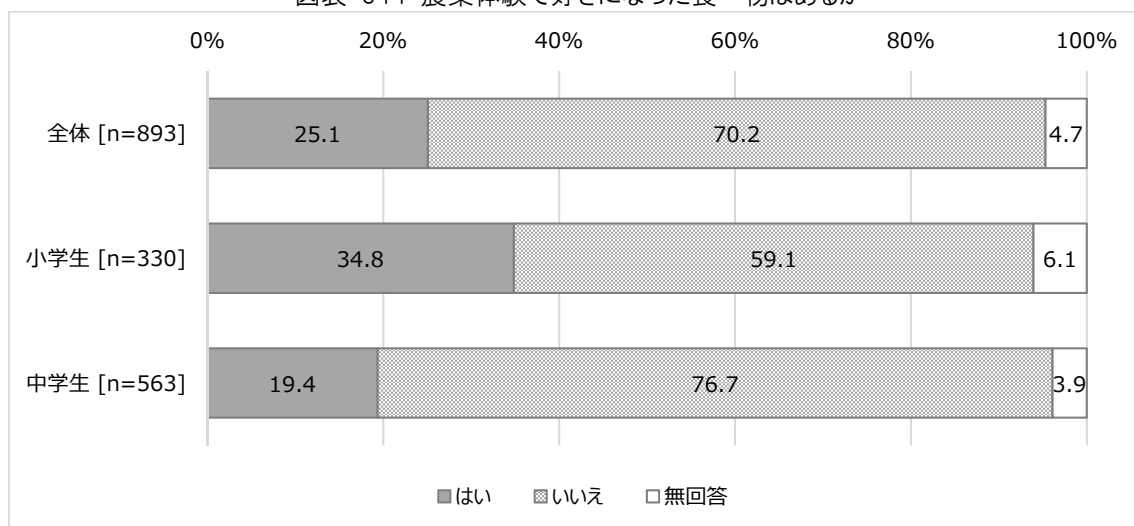
## ⑩ 農業体験の有無

図表 343 農業体験の有無〔複数回答〕



## ⑪ 農業体験で好きになった食べ物はあるか

図表 344 農業体験で好きになった食べ物はあるか



農業体験で好きになった食べ物、好きになった理由について、主な意見は以下のとおり。

図表 345 農業体験で好きになった食べ物、好きになった理由〔自由記述〕

好きになった食べ物について

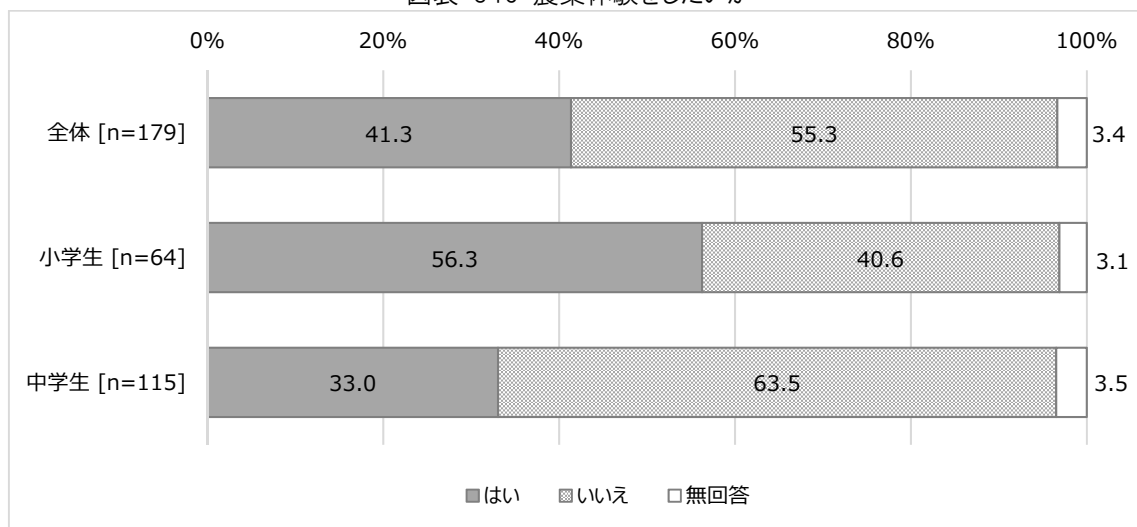
- ☐ イモ（サツマイモ・ジャガイモ）
- ☐ トマト
- ☐ お米
- ☐ きゅうり
- ☐ ナス
- ☐ ピーマン
- ☐ みかん
- ☐ オクラ
- ☐ いちご
- ☐ キャベツ
- ☐ ゴーヤ

好きになった理由について

- ☐ 収穫した後食べてみたら、いつもよりもとてもおいしく感じたから。
- ☐ 食わず嫌いしていたものを育てて食べたらおいしかったから
- ☐ きゅうりが好きになりました。おばあちゃんの畑を手伝っていたときゅうりを収穫して食べた時おいしかったからです。
- ☐ サツマイモがより好きになりました。理由は、買ったものより自分で収穫したほうが達成感があったからです。
- ☐ 成長するのを見るのが楽しかった。おいしかった
- ☐ 小さい苗が大きくなっていくのがおもしろいから
- ☐ 自分が育てて、愛情を込めたから。
- ☐ 自分で育てたものはとてもおいしく感じたからトマトです。理由は、自分で作ると、作る過程の大変さとか、ただ食べているだけじゃ知らなかったことまで知れて、そんな好き嫌いで食べる食べないを決めるのは、作った人にも、食べ物にも失礼だなと思ったからです。
- ☐ みかん農業を体験して作る大変さが、分かって好きになった
- ☐ 自分で作って初めて何かを作る大変さを知ったから
- ☐ 野菜が苦労して育てられたことを知り、さらに好きになった。
- ☐ 農業の大変さを知り、奥深さを感じたから。
- ☐ 色々な人を通して、作られていると知ったから

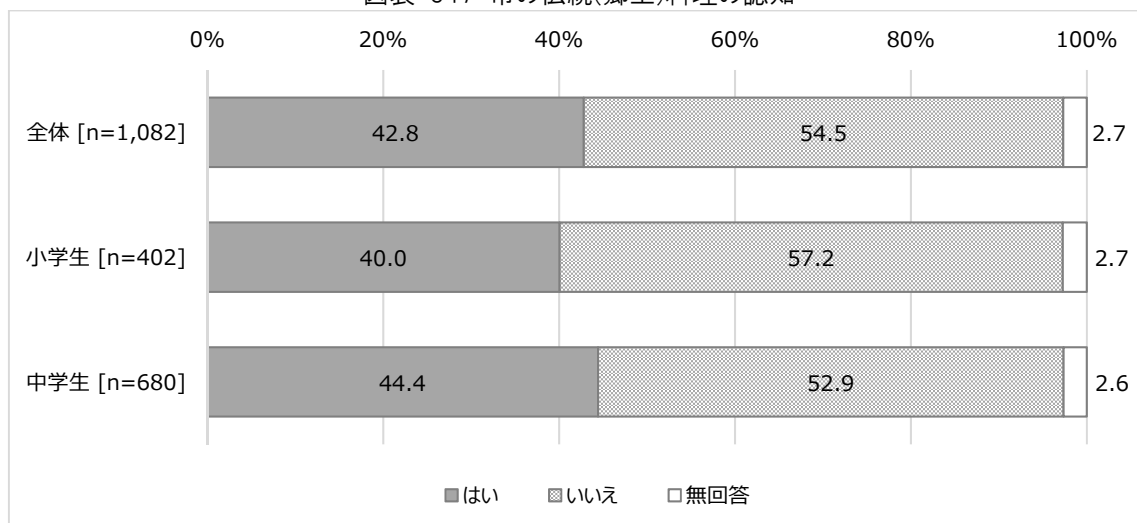
## ⑫ 農業体験をしたいか

図表 346 農業体験をしたいか



## ⑬ 市の伝統(郷土)料理の認知

図表 347 市の伝統(郷土)料理の認知



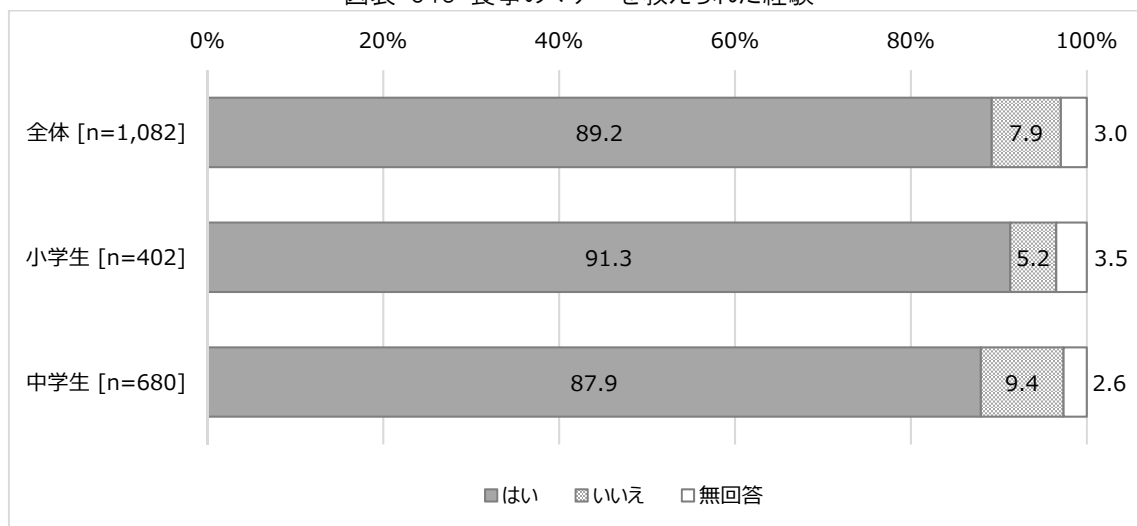
### 【まとめ・分析】

- 農業体験の有無は、「田植えや野菜の種まき、苗植えなど」が 59.6%、「稲刈りや芋ほり、野菜の収穫など」が 52.0%、「草引きや水やりなど」が 49.6%などとなっている。「小学生」と比べて「中学生」では「田植えや野菜の種まき、苗植えなど」「稲刈りや芋ほり、野菜の収穫など」「育てた作物を使った料理やものづくりなど」の割合が高い。
- 農業体験で好きになった食べ物はあるか聞いたところ、「はい」が25.1%、「いいえ」が70.2%となっている。「中学生」と比べて「小学生」では「はい」の割合が高い。
- 農業体験のない人に農業体験をしたいか聞いたところ、「はい」が41.3%、「いいえ」が55.3%となっている。「中学生」と比べて「小学生」では「はい」の割合が高い。
- 市の伝統(郷土)料理の認知は、「はい」が 42.8%、「いいえ」が 54.5%となっている。小学生で 40.0%、中学生で 44.4%となっており、「小学生」と比べて「中学生」では「はい」の割合が高い。

- 若い世代に食文化の継承がされている割合は低くなっている。家庭や学校、地域など様々な場面を通じた食文化の継承が行われるような取組の推進が必要となっている。
- 食品の安全性についての知識や実践についても、若い年代での認知度・実践割合が低くなっており、学校などの様々な場面を通じて周知啓発が必要である。

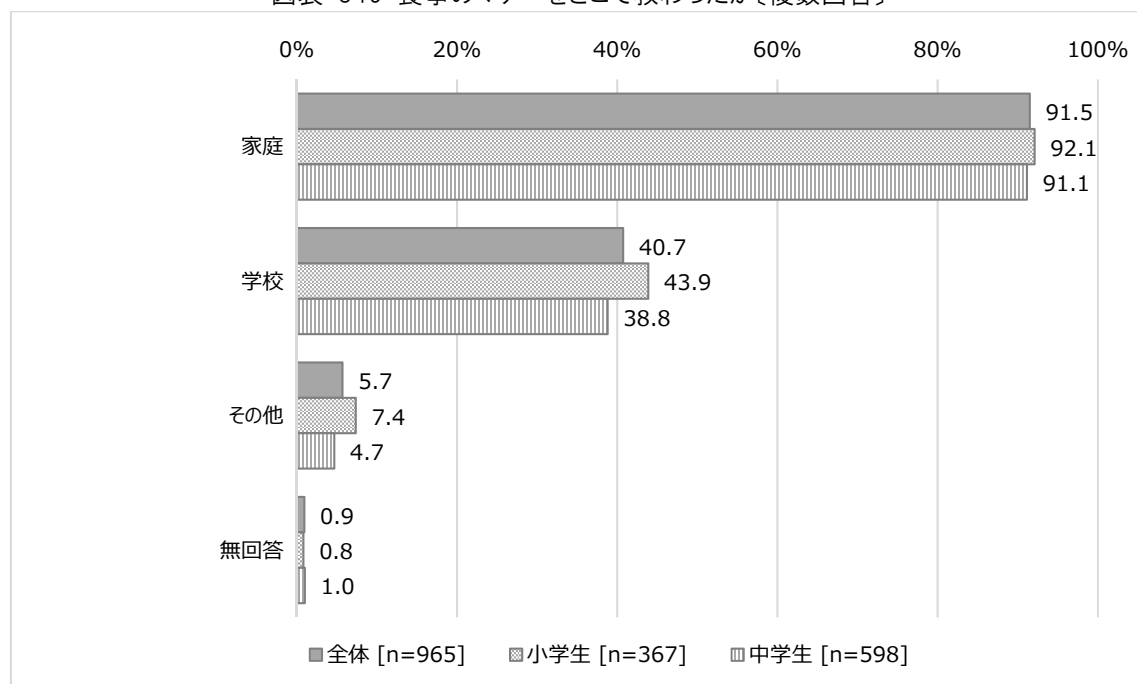
#### ⑭ 食事のマナーを教えられた経験

図表 348 食事のマナーを教えられた経験



#### ⑮ 食事のマナーをどこで教わったか

図表 349 食事のマナーをどこで教わったか〔複数回答〕

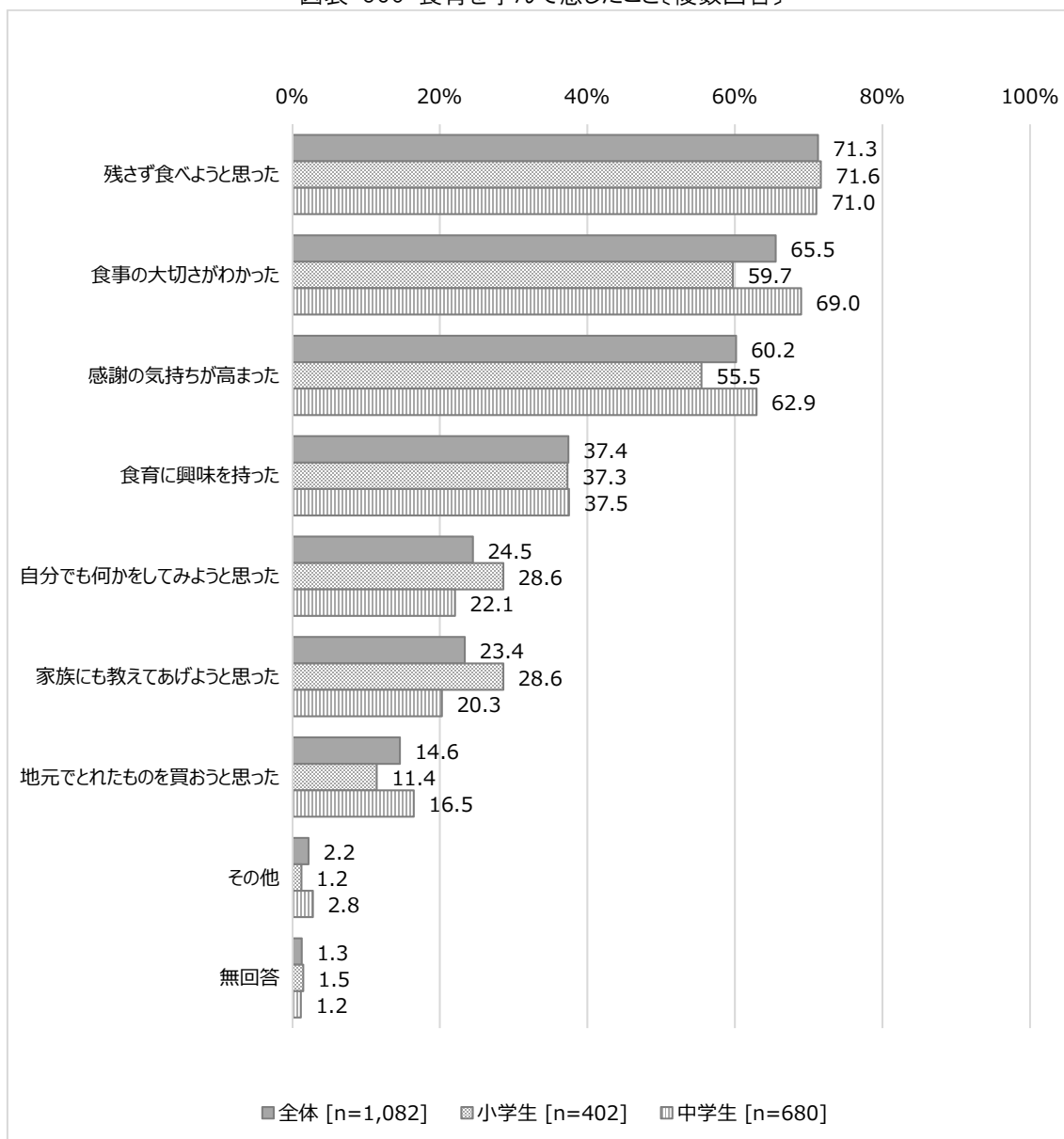


【まとめ・分析】

- 食事のマナーを教えられた経験は、「はい」が89.2%、「いいえ」が7.9%となっている。「中学生」と比べて「小学生」では「はい」の割合がやや高い。
- 食事のマナーを教わった経験のある人に食事のマナーをどこで教わったか聞いたところ、「家庭」が91.5%、「学校」が40.7%、「その他」が5.7%となっている。「中学生」と比べて「小学生」では「学校」の割合がやや高い。

⑩ 食育を学んで感じたこと

図表 350 食育を学んで感じたこと〔複数回答〕



図表 351 食育を学んで感じたこと（農業体験別）

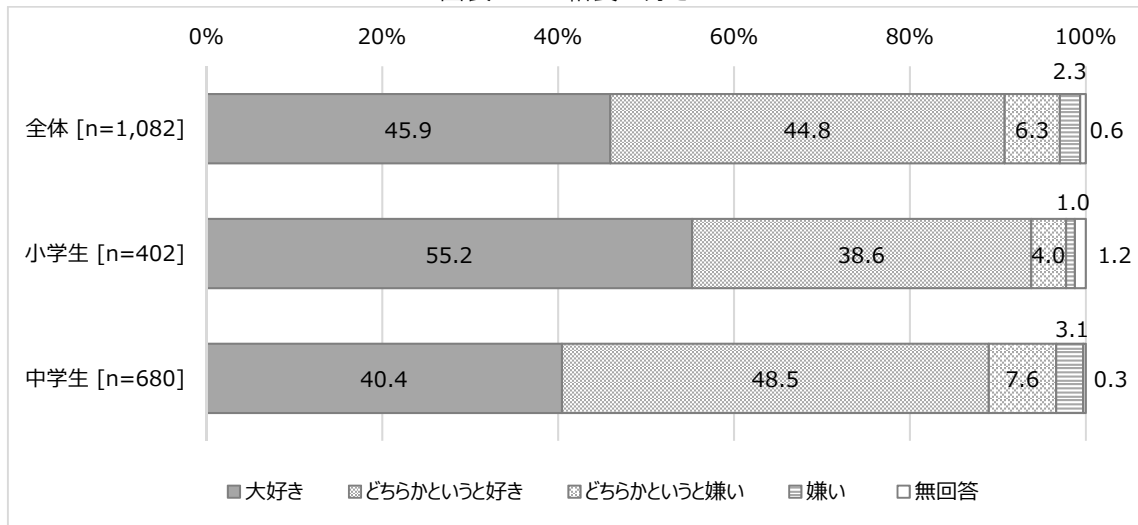
|                     | 合計<br>(n=) | 食育に興<br>味を持っ<br>た | 残さず食<br>べようと<br>思った | 感謝の気<br>持ちが高<br>まった | 地元でと<br>れたもの<br>を買おう<br>と思った | 家族にも<br>教えてあ<br>げようと<br>思った | 食事の大<br>切さがわ<br>かった | 自分でも<br>何かをし<br>てみよう<br>と思った |
|---------------------|------------|-------------------|---------------------|---------------------|------------------------------|-----------------------------|---------------------|------------------------------|
| 全体                  | 1082       | 37.4              | 71.3                | 60.2                | 14.6                         | 23.4                        | 65.5                | 24.5                         |
| 田植えや野菜の種まき、苗植えなど    | 645        | 40.0              | 74.3                | 67.3                | 19.7                         | 26.4                        | 71.0                | 27.4                         |
| 草引きや水やりなど           | 537        | 40.4              | 73.0                | 69.3                | 19.7                         | 27.9                        | 72.1                | 30.4                         |
| 稲刈りや芋ほり、野菜の収穫など     | 563        | 39.1              | 74.2                | 67.0                | 20.4                         | 27.7                        | 72.1                | 29.8                         |
| 育てた作物を使った料理やものづくりなど | 475        | 43.2              | 75.2                | 70.1                | 20.6                         | 28.8                        | 72.4                | 32.2                         |
| その他                 | 25         | 52.0              | 68.0                | 56.0                | 24.0                         | 32.0                        | 64.0                | 28.0                         |
| なにもしたことがない          | 179        | 33.5              | 65.9                | 44.1                | 8.9                          | 14.5                        | 55.3                | 20.7                         |

## 【まとめ・分析】

- 食育を学んで感じたことは、「残さず食べようと思った」が 71.3%、「食事の大切さがわかった」が 65.5%、「感謝の気持ちが高まった」が 60.2%などとなっている。「中学生」と比べて「小学生」では「家族にも教えてあげようと思った」「自分でも何かをしてみようと思った」の割合が高い。「小学生」と比べて「中学生」では「感謝の気持ちが高まった」「食事の大切さがわかった」の割合が高い。
- 農業体験の有無別に食育で感じたことをみると、農業体験をしたことがある人では「食育に興味を持った」の割合が 40.0%程度であるのに対し、農業体験をしたことがない人では 33.5%となっている。また、「感謝の気持ちが高まった」「家族にも教えてあげようと思った」「食事の大切さがわかった」についても、農業体験をしたことがある人の方がしたことがない人よりも 10 ポイント程度高くなっている。「なにもしたことがない」では、「残さず食べようと思った」「感謝の気持ちが高まった」「地元でとれたものを買おうと思った」「家族にも教えてあげようと思った」「食事の大切さがわかった」が低くなっている。
  - 農業体験が、農産物の購入の際の意識などにつながっている可能性があり、市民の関心の向上のためにも重要な取組であると言える。
  - 農業体験はこどもの食への関心や感謝、食の大切さの認識につながっていると考えられる。

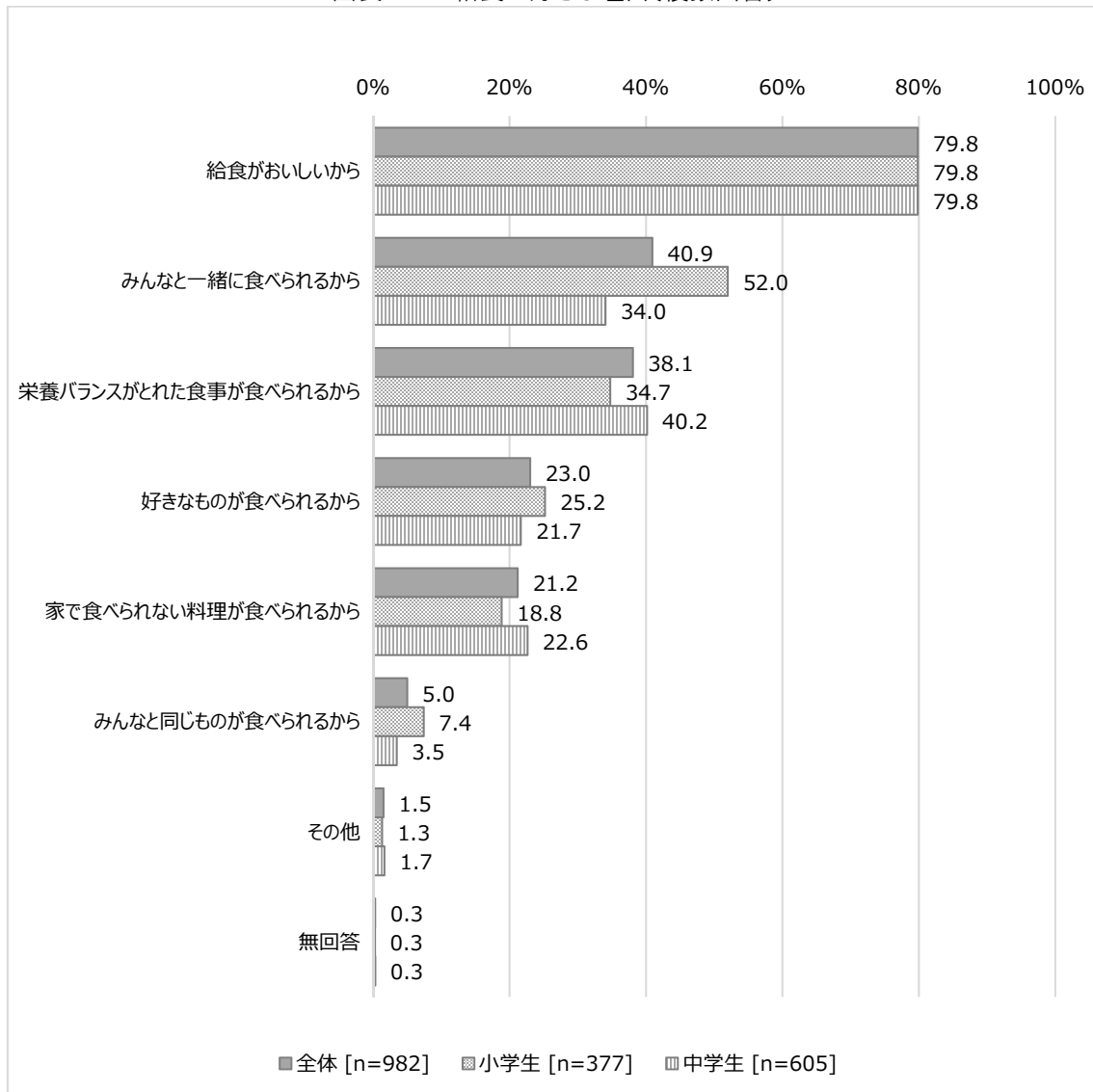
⑪ 給食が好きか

図表 352 給食が好きか



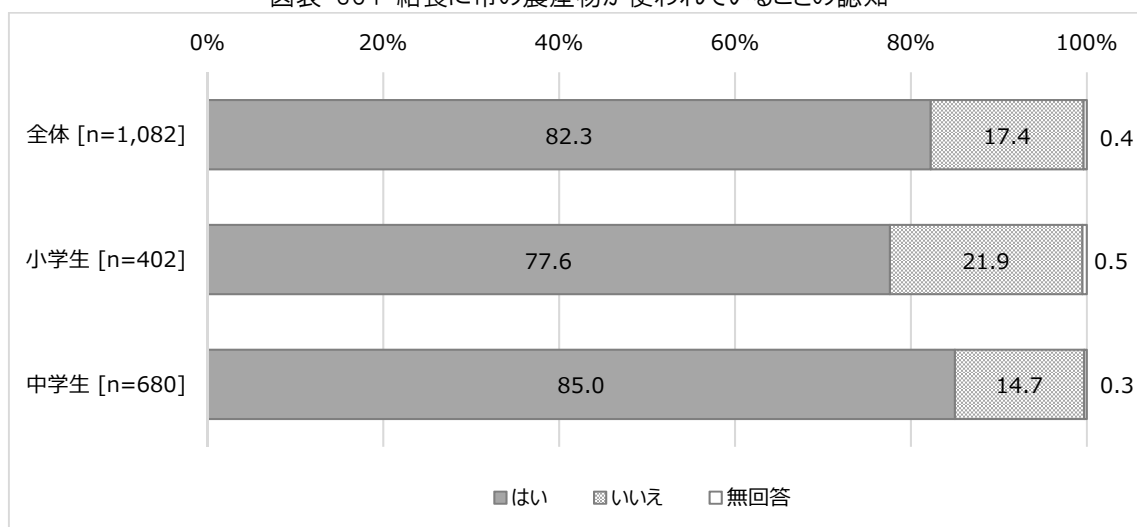
## ⑱ 給食が好きな理由

図表 353 給食が好きな理由〔複数回答〕



## ⑬ 給食に市の農産物が使われていることの認知

図表 354 給食に市の農産物が使われていることの認知



### 【まとめ・分析】

- 給食が好きか聞いたところ、「大好き」が45.9%、「どちらかという好き」が44.8%、「どちらかという嫌い」が6.3%となっている。「中学生」と比べて「小学生」では「大好き」の割合が高い。「小学生」と比べて「中学生」では「どちらかという嫌い」「嫌い」の割合がやや高い。
- 給食が好きな理由を聞いたところ、「給食がおいしいから」が79.8%、「みんなと一緒に食べられるから」が40.9%、「栄養バランスがとれた食事が食べられるから」が38.1%などとなっている。「中学生」と比べて「小学生」では「好きなものが食べられるから」「みんなと一緒に食べられるから」「みんなと同じものが食べられるから」の割合が高い。「小学生」と比べて「中学生」では「家で食べられない料理が食べられるから」「栄養バランスがとれた食事が食べられるから」の割合が高い。
  - 給食が好きな理由として、小学生では共食ができること、中学生では栄養バランスが整っていることが挙げられており、各年代の関心事項に合わせて食事に関する知識を伝えていくことが重要であると考えられる。
- 給食に市の農産物が使われていることを知っているか聞いたところ、「はい」が82.3%、「いいえ」が17.4%となっている。「小学生」と比べて「中学生」では「はい」の割合が高い。

## ②0 健康づくりや食育の推進についての意見

健康づくりや食育の推進のために必要だと思うことを聞いたところ、主な意見は以下のとおり。

図表 355 健康づくりや食育の推進についての主な意見〔自由記述〕

### 食事の摂り方について（健康づくり）

- ☐ 1日3食しっかり食べる。
- ☐ 朝昼晩、しっかり食事する。
- ☐ 毎日ちゃんと朝ご飯を食べる
- ☐ 毎朝ご飯を食べたり、しっかりとしたご飯を食べてエネルギーを付ける
- ☐ よくかむ
- ☐ いっぱい食べる
- ☐ 運動して、お腹を空かしてバランスの良い食事をする。
- ☐ 偏った食事をしない、栄養バランスが整った食事をする
- ☐ バランスよく栄養があるものをたくさん食べる。
- ☐ 様々な栄養素をしっかりと摂取して、おいしくたべること
- ☐ 5大栄養素が必要
- ☐ 好き嫌いしない
- ☐ 苦手なものも食べる
- ☐ 残さず、出されたものは、しっかり食べる。
- ☐ 嫌いなものも、食べないのではなく何かを工夫して調理する。
- ☐ 野菜を食べる
- ☐ 毎日適量の食事をする
- ☐ 食べすぎず、食べなさすぎないこと。
- ☐ 食品の質や旬の食材を使い体の健康を保てるような食材を使うこと。

### 日々の生活習慣について（健康づくり）

- ☐ 健康に気を付ける
- ☐ 体調管理を大切に
- ☐ 早寝早起きをする
- ☐ 適度な休養、睡眠
- ☐ 適度な運動
- ☐ 運動と睡眠
- ☐ いっぱい寝ていっぱい食べていっぱい運動することが大事だと思います。
- ☐ 栄養バランスよく食事をとり、適度な運動、十分な睡眠
- ☐ 運動・食事・睡眠をしっかりとる
- ☐ 毎日体育がないときでも家や学校で運動をする習慣をつける

### 健康や食について知る（健康づくり・食育）

- ☐ 健康の大切さを知ること。
- ☐ 栄養や健康に良いものを1人1人が知る。
- ☐ 五大栄養素を知る
- ☐ 食事の大切さを知る
- ☐ 食べることのメリットを知る
- ☐ 地域でとれたものを知る
- ☐ どうやってここまで育ったのかを知って、農業で働いている人の大変さを知る。

### 農業体験・調理体験をする（食育）

- ☐ 自分で作った野菜を、自分で、調理し、食事を作る大変さを知ること。
- ☐ 栄養バランスを考えて、献立を実際に作ってみる時間をとる。
- ☐ 自分達でも野菜作りなどを教わったり実際に作って料理などをしてみたらもっと食事に興味を持

つことが出来る。

- 動物とか農業の人に感謝して少しでも手伝ったり、協力する。

#### 生産者、動植物への感謝の気持ちを持つ（食育）

- もっと命に感謝して心をこめて食べる
- 何でもおいしく食べること。感謝の気持ちを忘れないこと。
- いただきますとごちそうさまでした、をちゃんと言う
- 学校で鶏とかの動物を飼って食べる
- 食事への感謝
- 動物とか農業の人に感謝して少しでも手伝ったり、協力する。（再掲）
- 農家さんたちの大変さを知り感謝して食べること
- 農業の体験をしたり、生産者さんに感謝の気持ちを持つこと。

#### その他

- 食品ロスをしない。
- 皆に食育を進めるよう呼びかける。

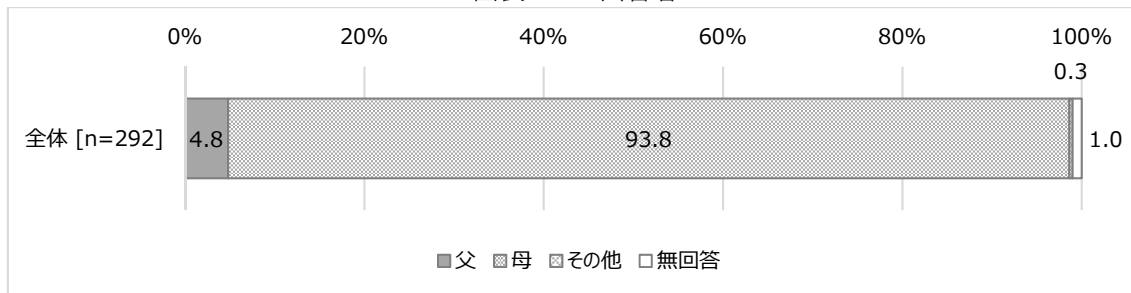
## 4 保護者調査

### (1) 基本情報

#### ① 回答者

回答者は、「母」が93.8%、「父」が4.8%となっている。

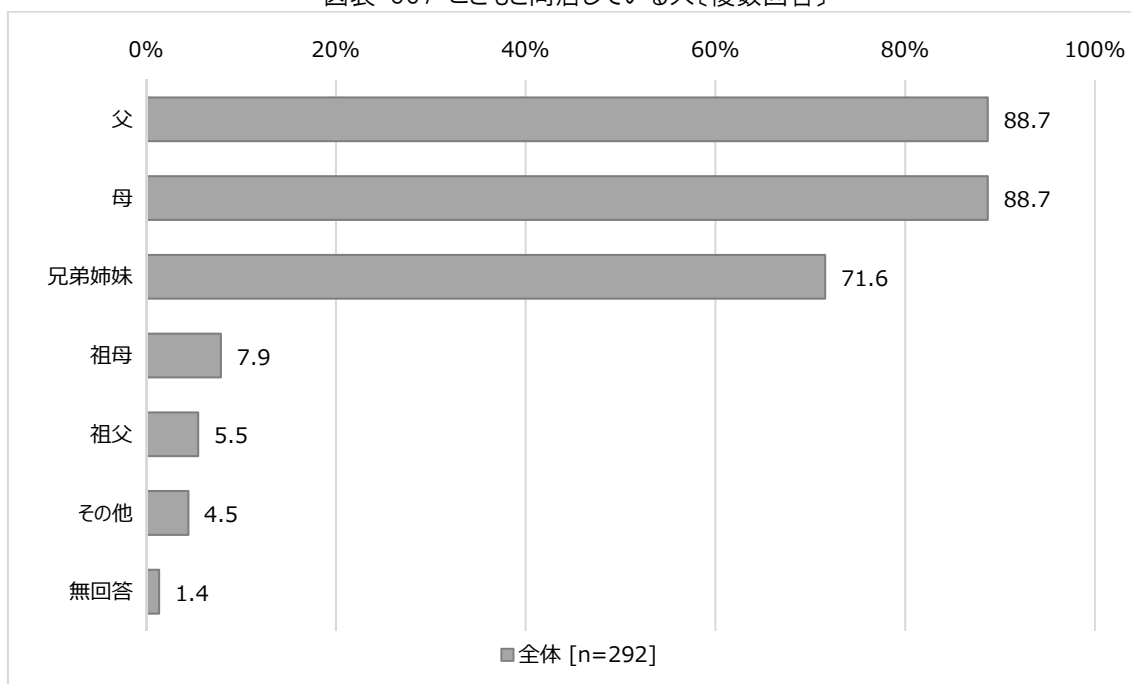
図表 356 回答者



#### ② こどもと同居している人

こどもと同居している人は、「父」「母」がいずれも88.7%、「兄弟姉妹」が71.6%、「祖母」が7.9%となっている。

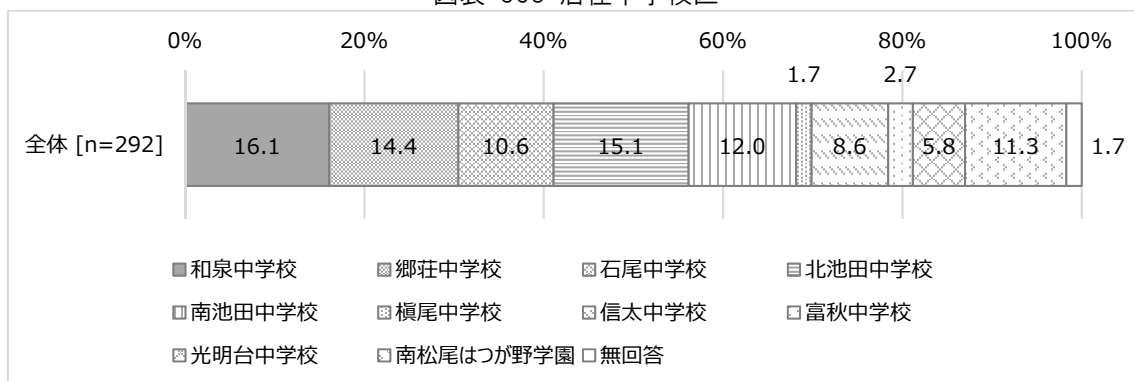
図表 357 こどもと同居している人〔複数回答〕



### ③ 居住中学校区

居住中学校区は、「和泉中学校」が16.1%、「北池田中学校」が15.1%、「郷荘中学校」が14.4%となっている。

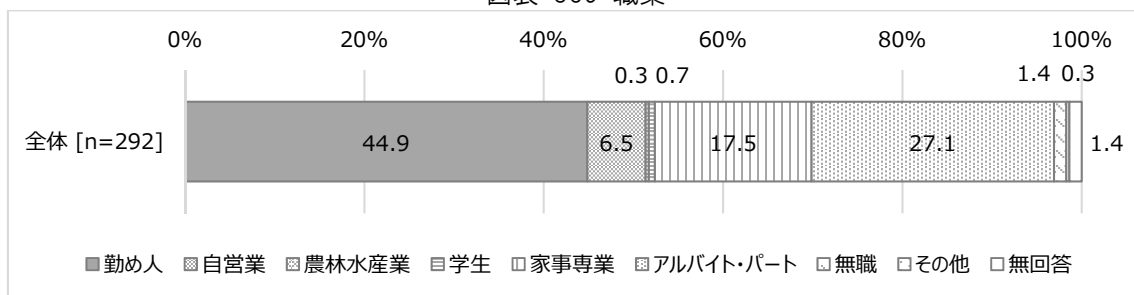
図表 358 居住中学校区



### ④ 職業

職業は、「勤め人」が44.9%、「アルバイト・パート」が27.1%、「家事専業」が17.5%となっている。

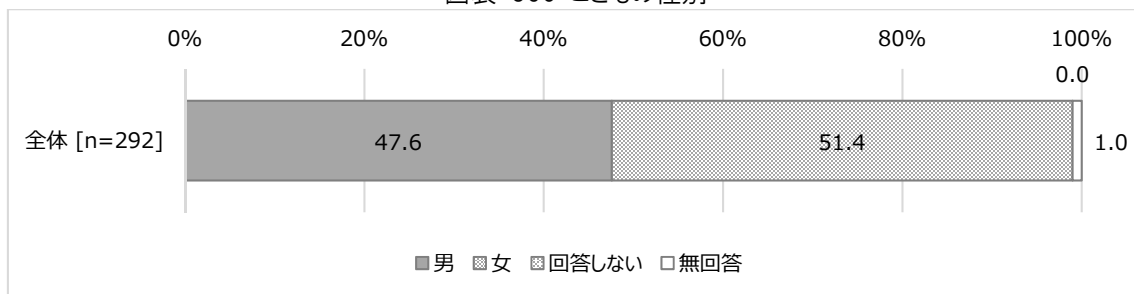
図表 359 職業



### ⑤ こどもの性別

こどもの性別は、「女」が51.4%、「男」が47.6%となっている。

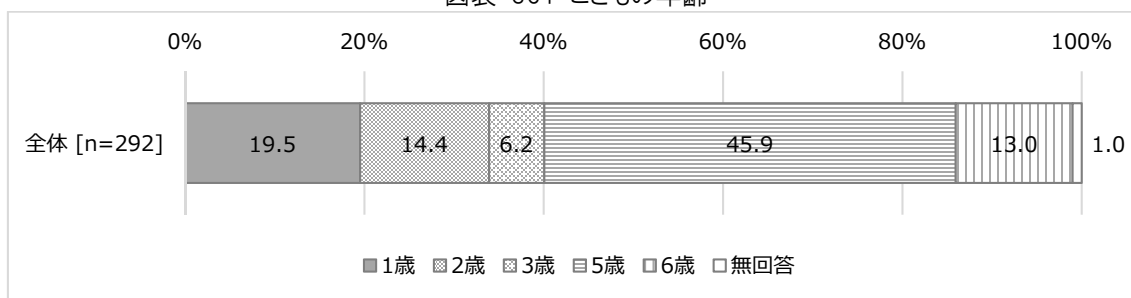
図表 360 こどもの性別



## ⑥ こどもの年齢

こどもの年齢は、「5歳」が45.9%、「1歳」が19.5%、「2歳」が14.4%となっている。

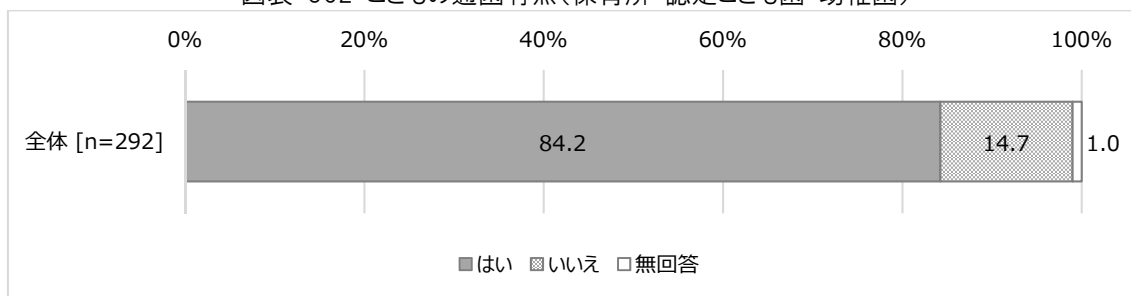
図表 361 こどもの年齢



## ⑦ こどもの通園有無（保育所・認定こども園・幼稚園）

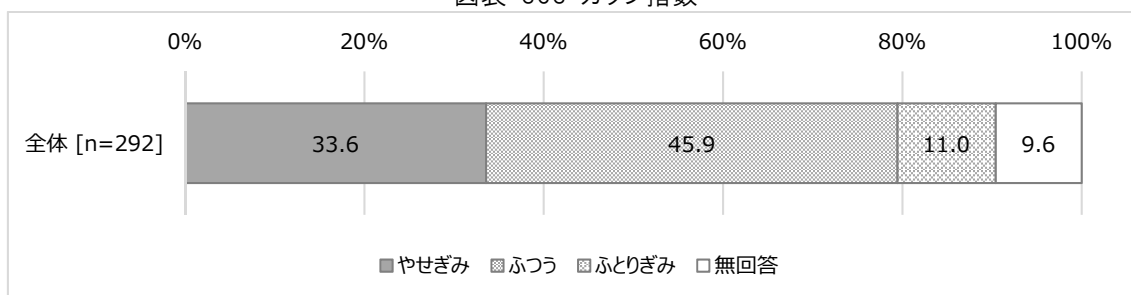
こどもの通園有無（保育所・認定こども園・幼稚園）は、「はい」が84.2%、「いいえ」が14.7%となっている。

図表 362 こどもの通園有無（保育所・認定こども園・幼稚園）



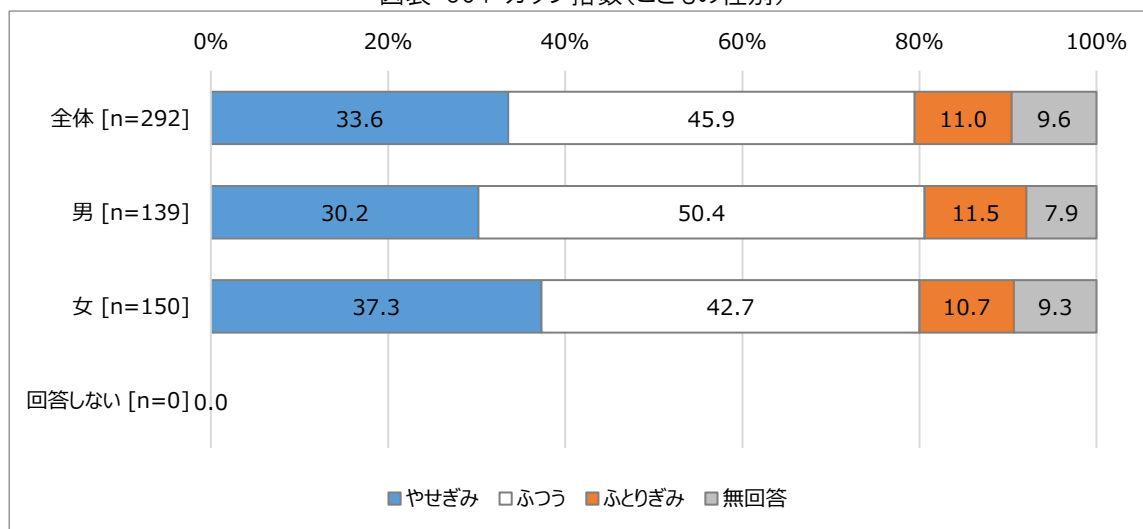
## ⑧ カウプ指数

図表 363 カウプ指数



## 《こどもの性別 カウプ指数》

図表 364 カウプ指数(こどもの性別)

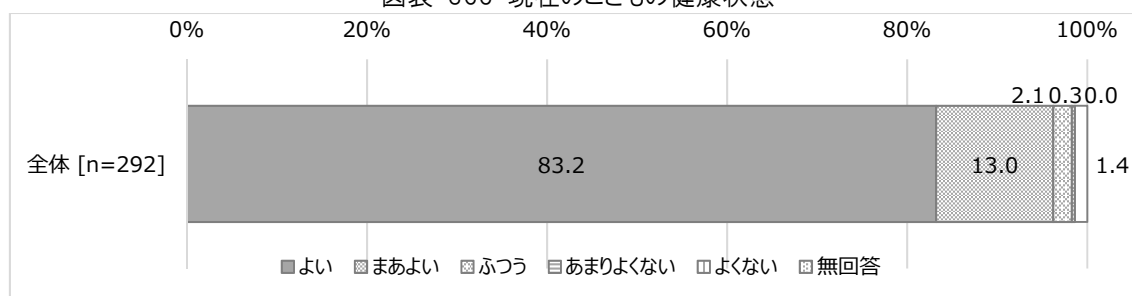


### 【まとめ・分析】

- カウプ指数は、「ふつう」が45.9%、「やせぎみ」が33.6%、「ふとりぎみ」が11.0%となっている。
- こどもの性別では、男子では「やせぎみ」が30.2%であるのに対し、女子では37.3%と高くなっている。
  - 保護者が自分のこどもの体型について把握し、適切な食事をとれるよう支援していくことが必要である。

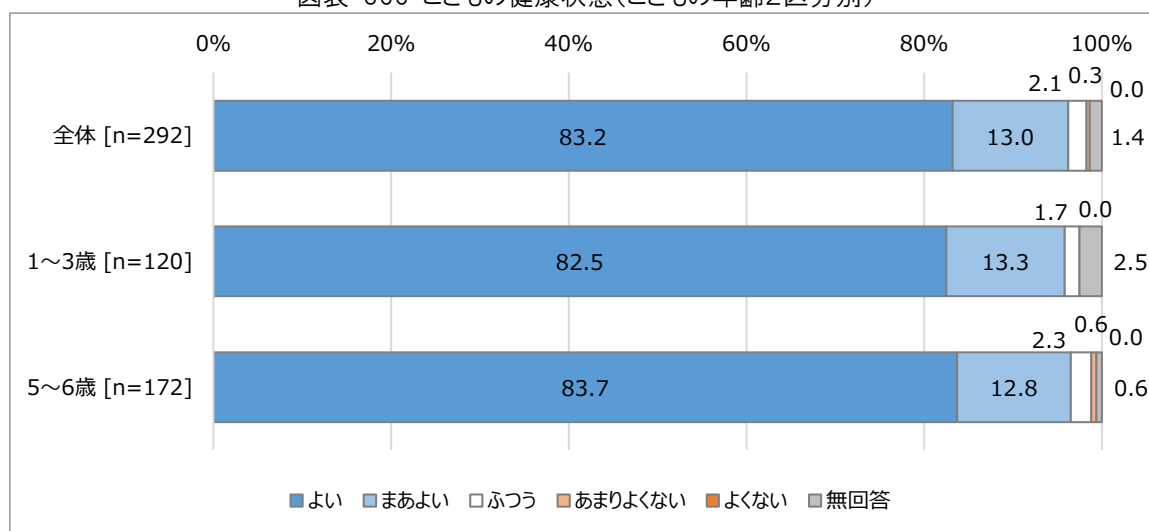
## ⑨ 現在のこどもの健康状態

図表 365 現在のこどもの健康状態



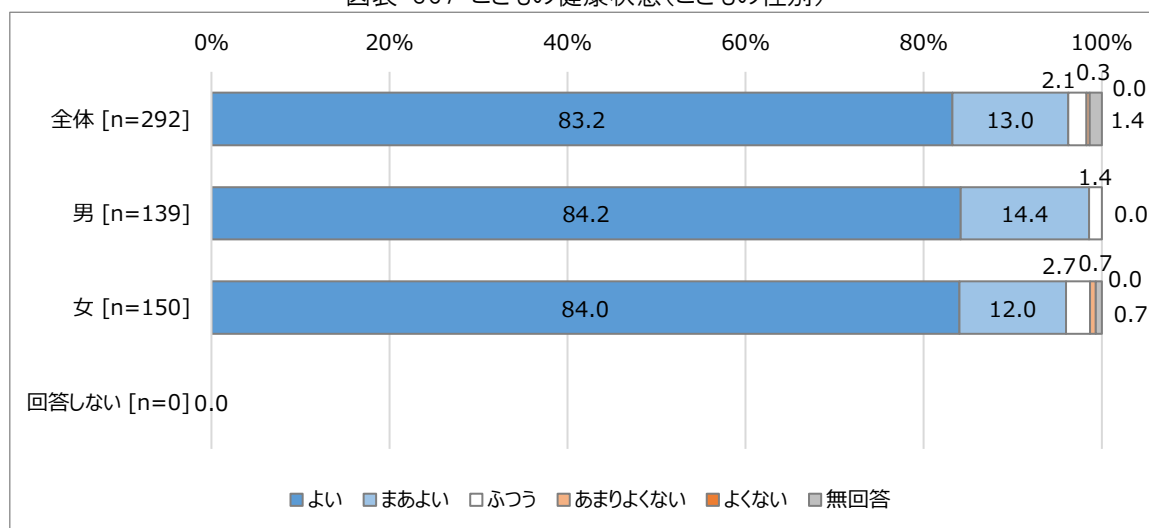
## 《こどもの年齢2区分別 こどもの健康状態》

図表 366 こどもの健康状態(こどもの年齢2区分別)



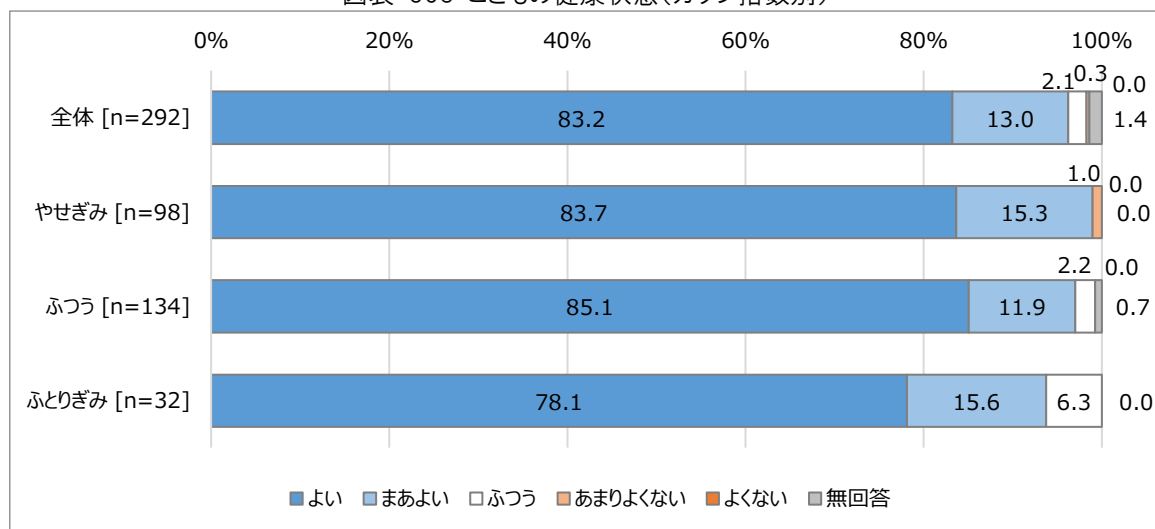
## 《こどもの性別 こどもの健康状態》

図表 367 こどもの健康状態(こどもの性別)



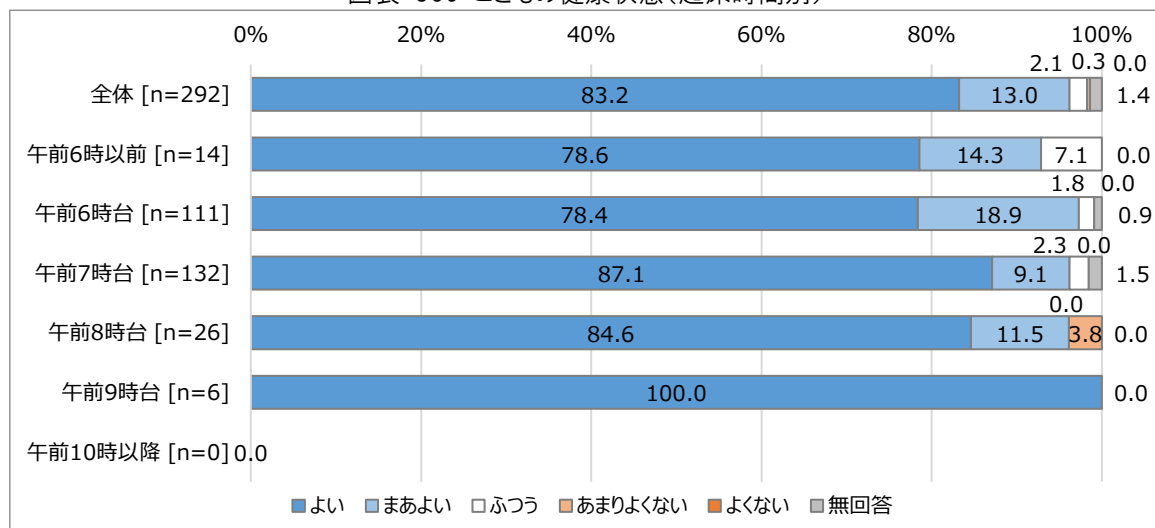
## 《カウプ指数別 こどもの健康状態》

図表 368 こどもの健康状態(カウプ指数別)



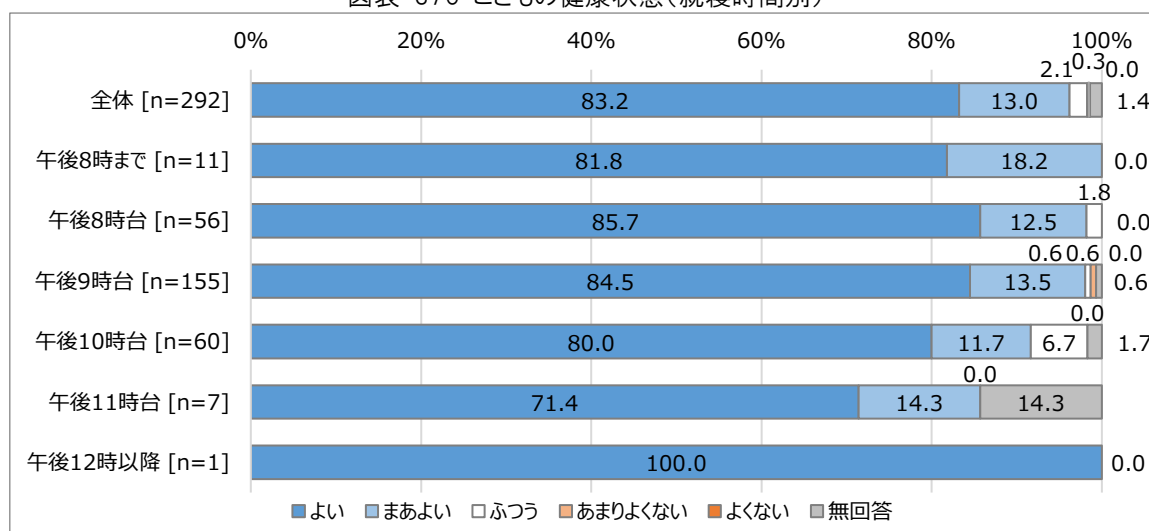
## 《起床時間別 こどもの健康状態》

図表 369 こどもの健康状態(起床時間別)



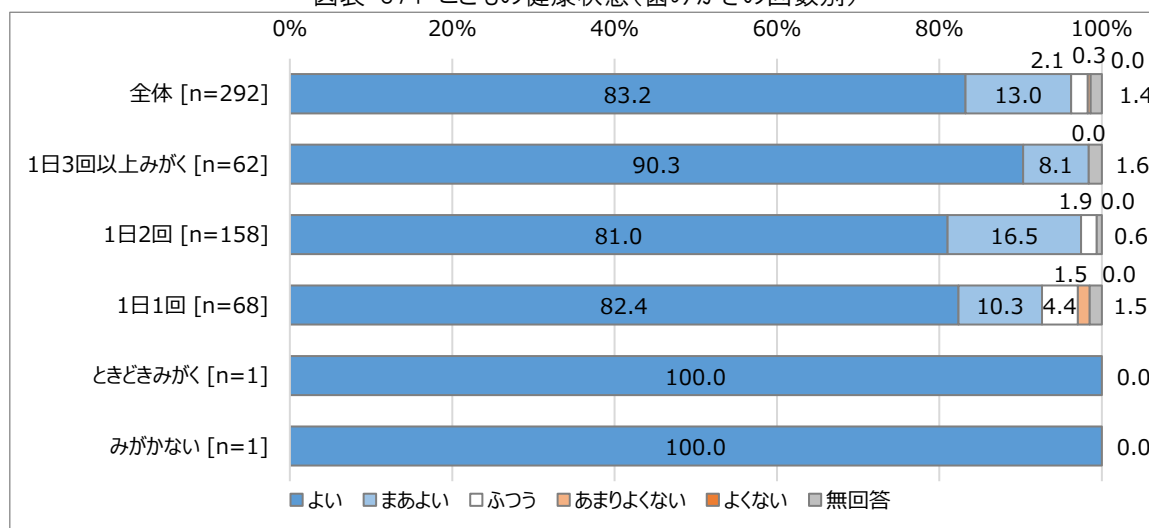
## 《就寝時間別 こどもの健康状態》

図表 370 こどもの健康状態(就寝時間別)



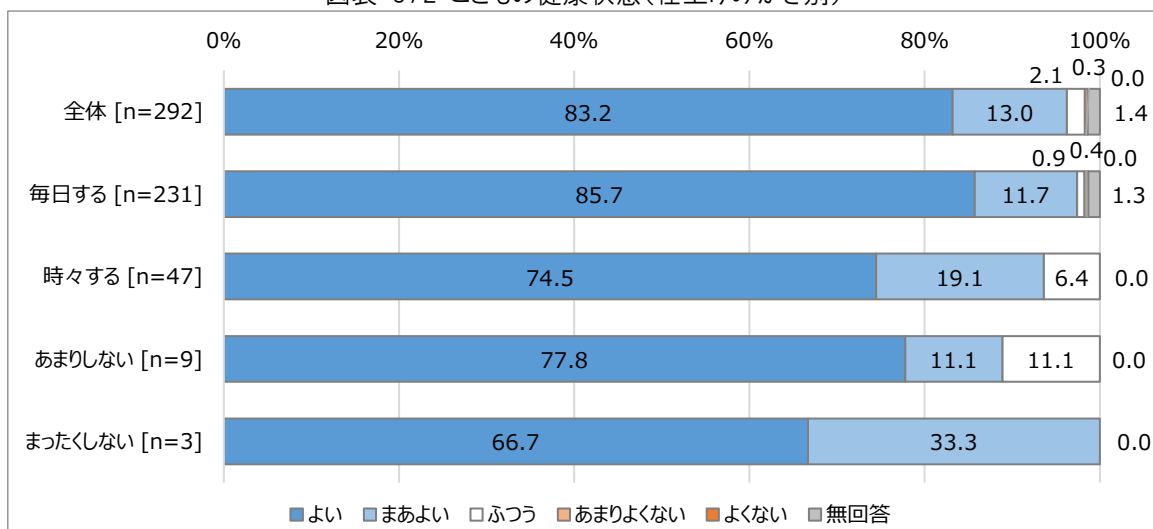
## 《歯みがきの回数別 こどもの健康状態》

図表 371 こどもの健康状態(歯みがきの回数別)



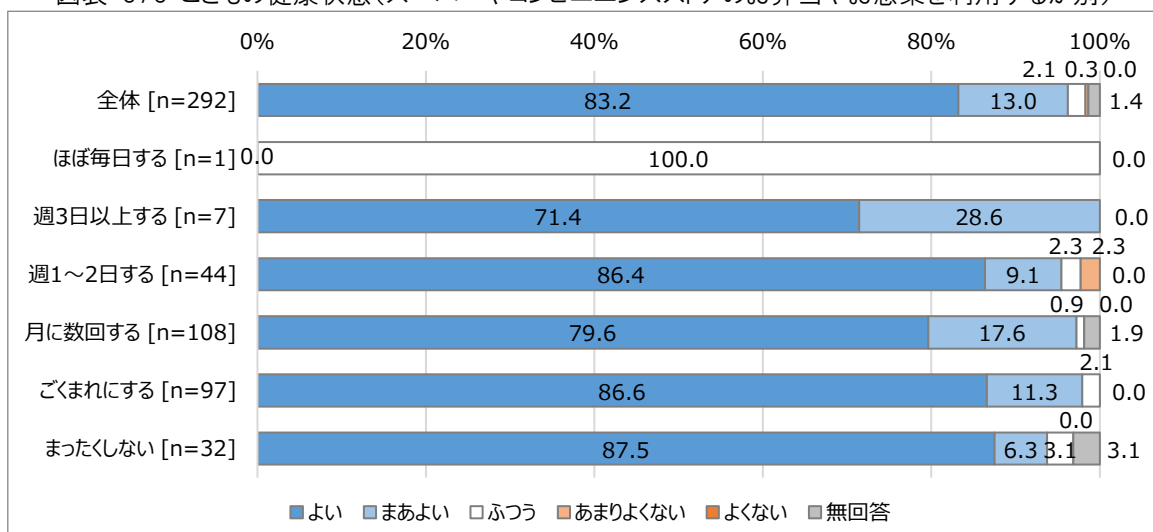
《仕上げみがき別 こどもの健康状態》

図表 372 こどもの健康状態(仕上げみがき別)



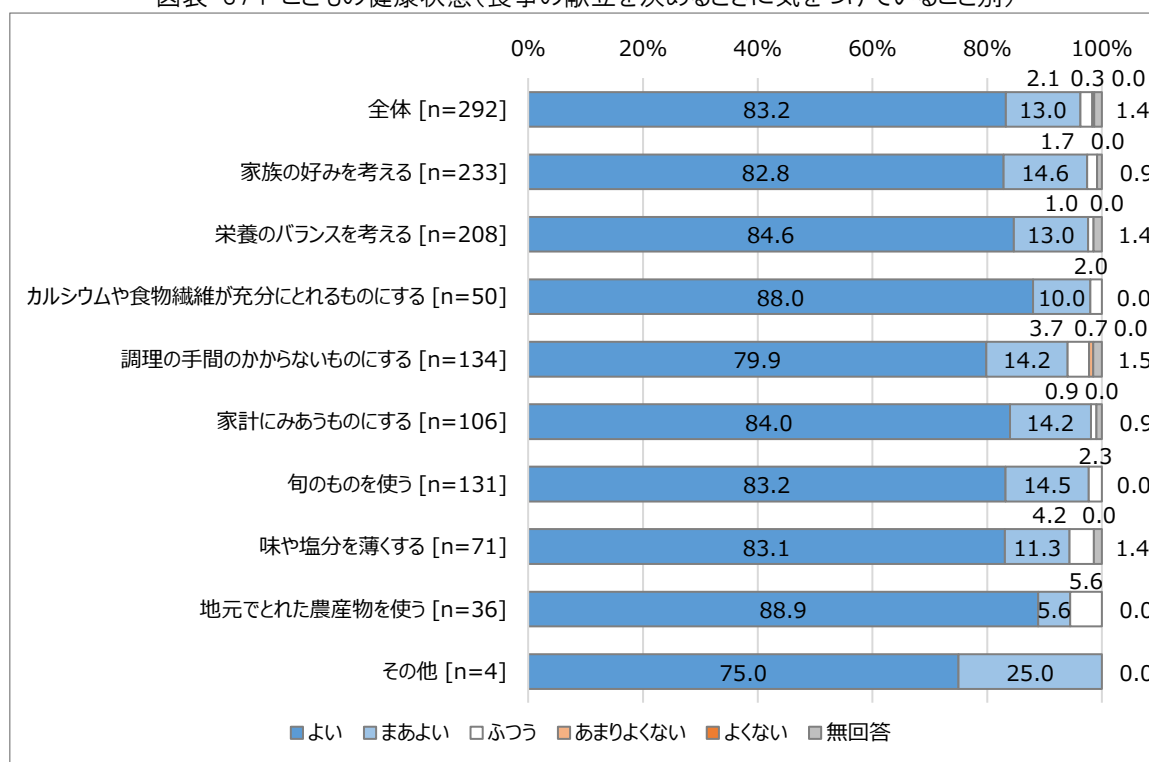
《スーパーやコンビニエンスストアのお弁当やお惣菜を利用するか別 こどもの健康状態》

図表 373 こどもの健康状態(スーパーやコンビニエンスストアのお弁当やお惣菜を利用するか別)



# 《食事の献立を決めるときに気をつけていること別 こどもの健康状態》

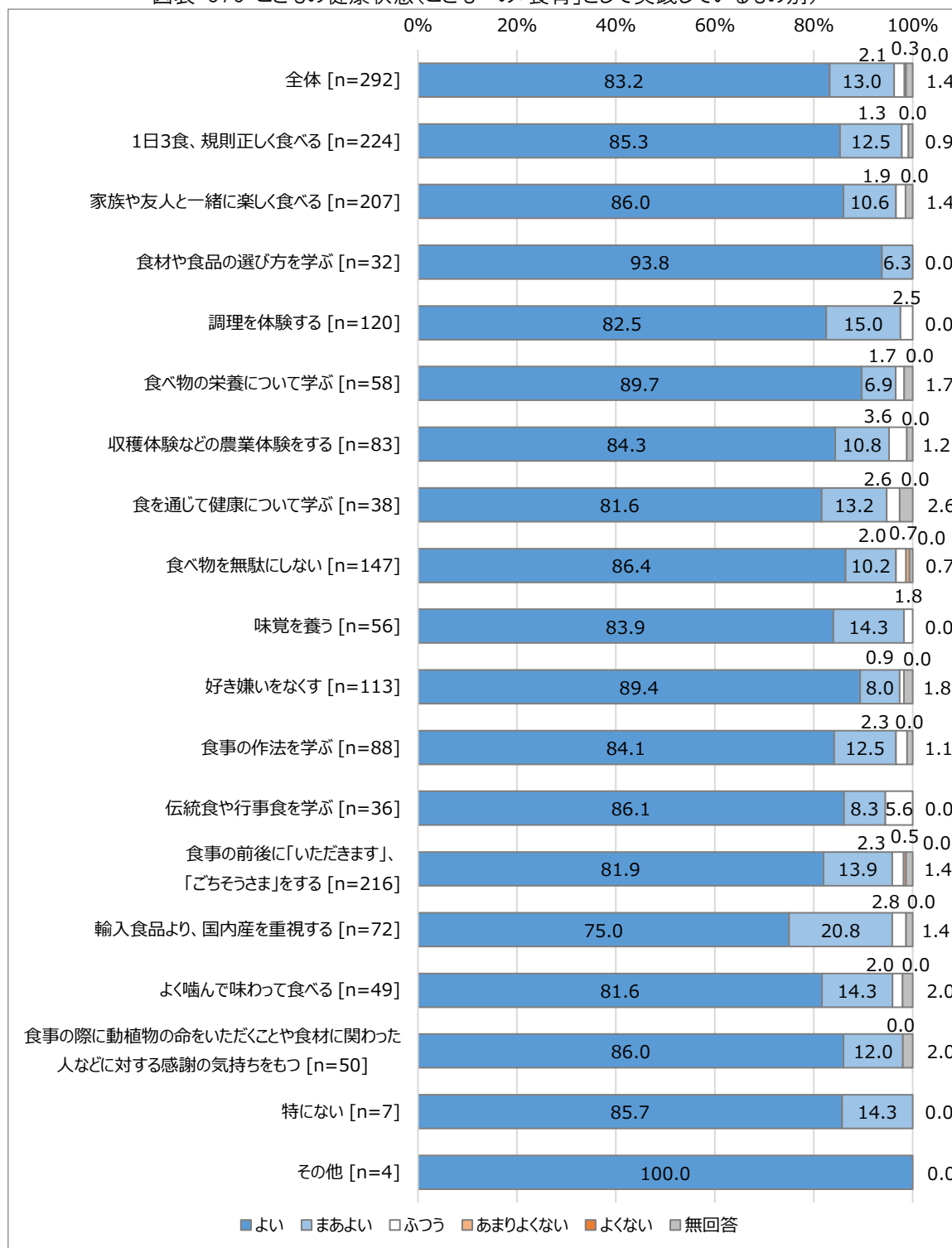
図表 374 こどもの健康状態(食事の献立を決めるときに気をつけていること別)



## 《こどもへの「食育」として実践しているもの別 こどもの健康状態》

こどもへの「食育」として実践しているもの別では、全体と比べて「食べ物の栄養について学ぶ」「好き嫌いをなくす」で「よい」が高くなっている。

図表 375 こどもの健康状態(こどもへの「食育」として実践しているもの別)



### 【まとめ・分析】

- 現在のこどもの健康状態は、「よい」が83.2%、「まあよい」が13.0%、「ふつう」が2.1%となっている。
- こどもの年齢別では、全体と比べて大きな差は見られない。

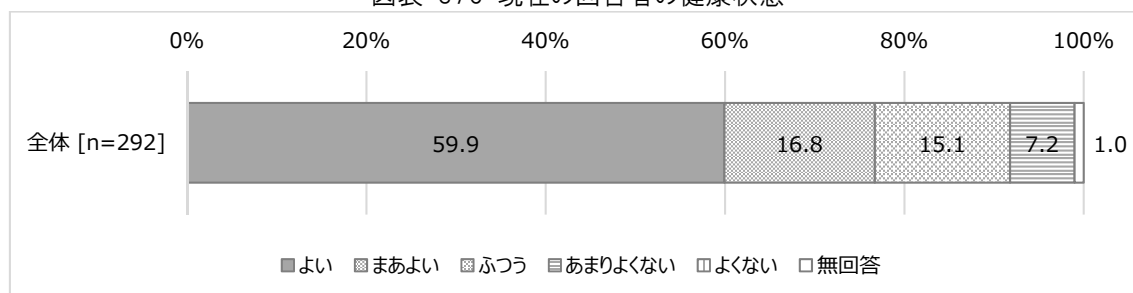
- こどもの性別では、全体と比べて大きな差は見られない。
- カウプ指数別では、全体と比べて大きな差は見られない。
- 起床時間別では、「午前6時台」と全体と比べて「午前7時台」で「よい」が高くなっている。
- 就寝時間別では、「午後10時台」と比べて「午後8時台」「午後9時台」で「よい」が高くなっている。
- 歯みがきの回数別では、全体と比べて「1日3回以上みがく」で「よい」が高くなっている。
- 仕上げみがき別では、全体と比べて「毎日する」で「よい」が高くなっている。
- スーパーやコンビニエンスストアのお弁当やお惣菜を利用するか別では、「月に数回する」と比べて「ごくまれにする」で「よい」が高くなっている。
- 食事の献立を決めるときに気をつけていること別では、「調理の手間のかからないものにする」と比べて「カルシウムや食物繊維が充分にとれるものにする」で「よい」が高くなっている。
- こどもへの「食育」として実践しているもの別では、全体と比べて「食べ物の栄養について学ぶ」「好き嫌いをなくす」で「よい」が高くなっている。

#### 【健康状態と各項目の関係】

- 起床時間が午前7時台のこどもの方が午前6時台のこどもよりも健康状態がよい割合が高い。
- 就寝時間が午後8～9時台のこどもの方が、午後10時台のこどもよりも健康状態がよい割合が高い。
- 1日3回以上歯を磨くこどもは健康状態がよい割合が高い。
- 仕上げ磨きを毎日してもらっているこどもは健康状態がよい割合が高い。
- スーパーやコンビニエンスストアのお弁当やお惣菜の利用が「ごくまれ」の方が、「月に数回」よりもこどもの健康状態がよい割合が高い。
- 食事の献立を決めるときに気をつけていることで、「カルシウムや食物繊維が充分にとれるものにする」人は、「調理の手間のかからないものにする」人よりもこどもの健康状態がよい割合が高い。
- こどもへの食育の実践で、「食べ物の栄養について学ぶ」「好き嫌いをなくす」をしている人はこどもの健康状態がよい割合が高い。

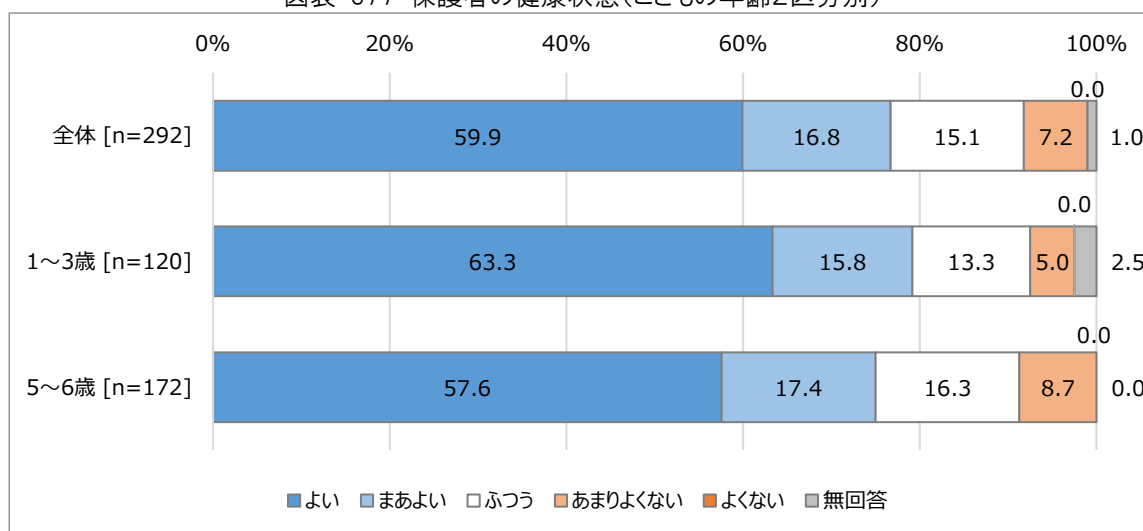
## ⑩ 現在の回答者の健康状態

図表 376 現在の回答者の健康状態



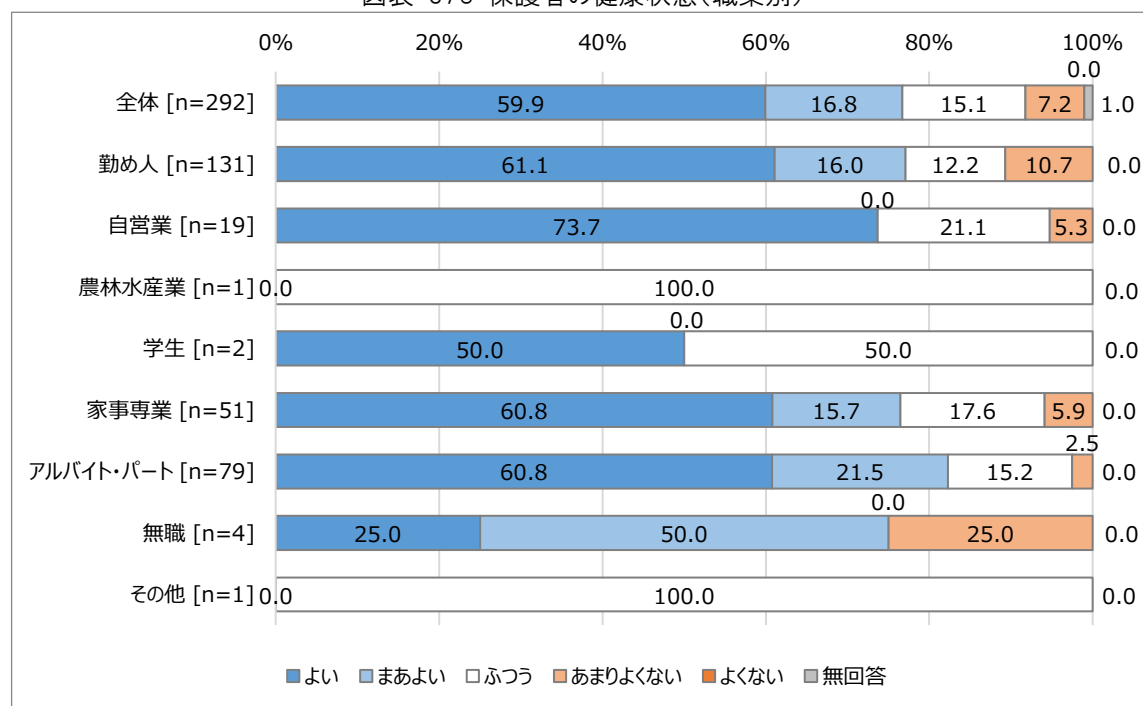
## 《こどもの年齢2区分別 保護者の健康状態》

図表 377 保護者の健康状態(こどもの年齢2区分別)



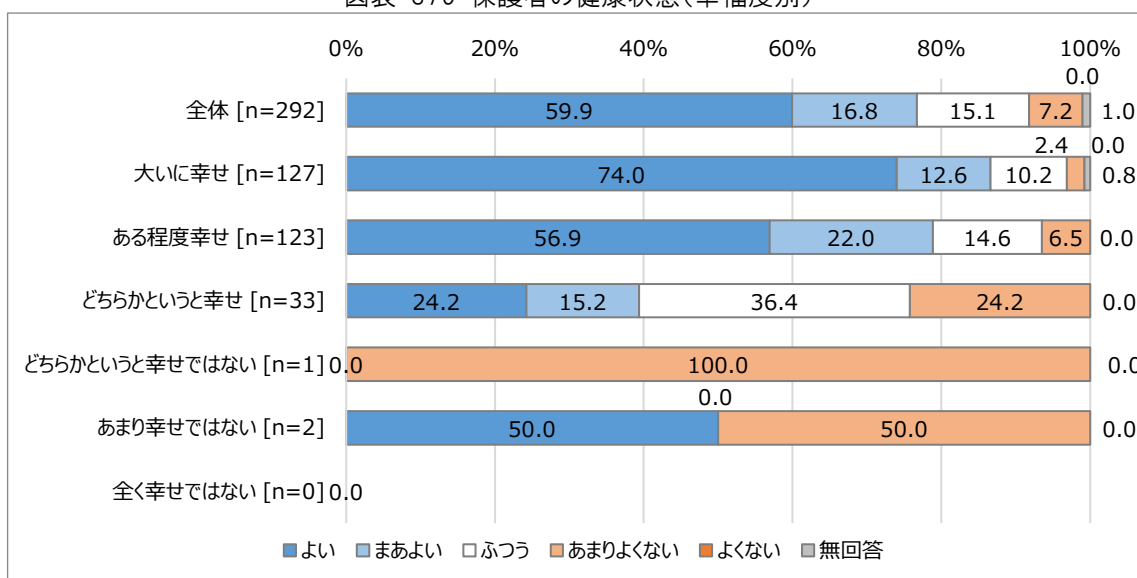
## 《職業別 保護者の健康状態》

図表 378 保護者の健康状態(職業別)



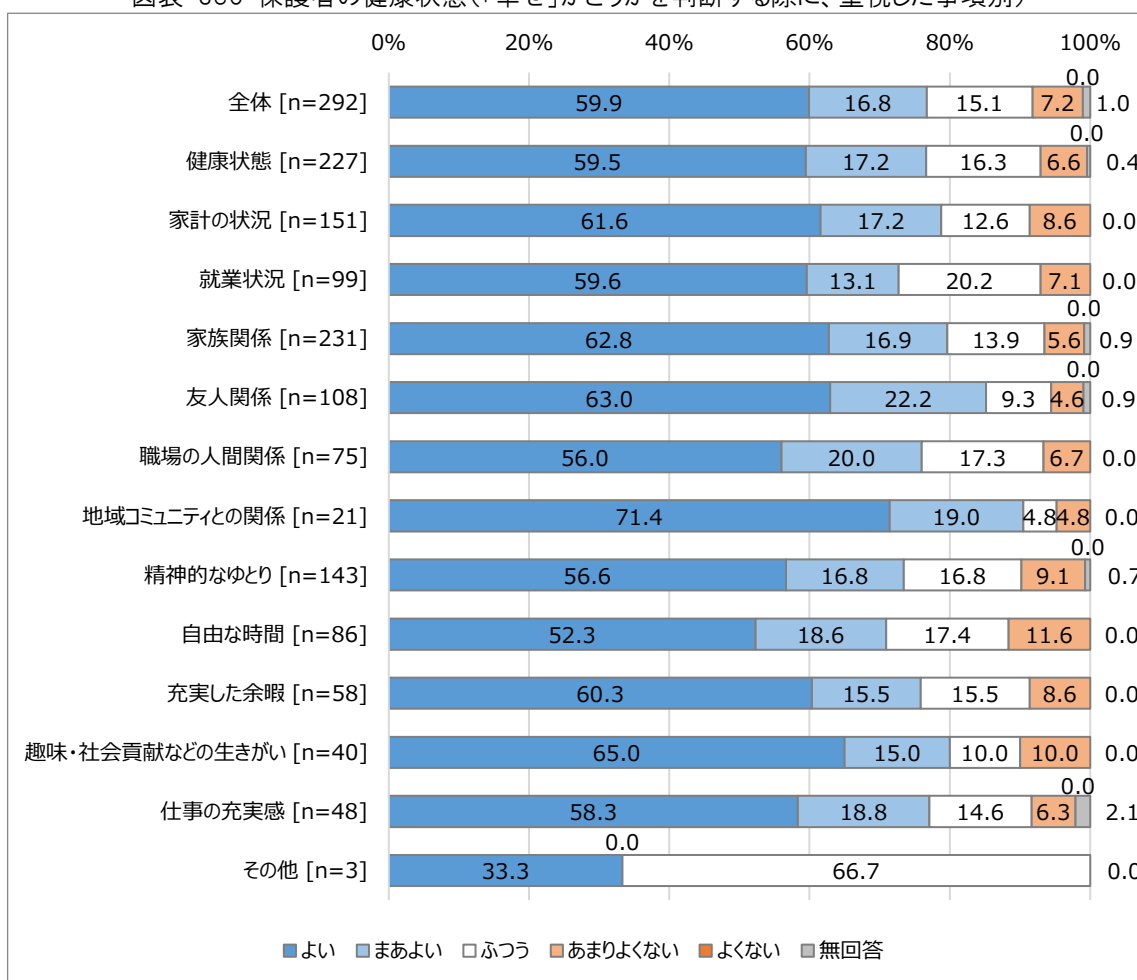
## 《幸福度別 保護者の健康状態》

図表 379 保護者の健康状態(幸福度別)



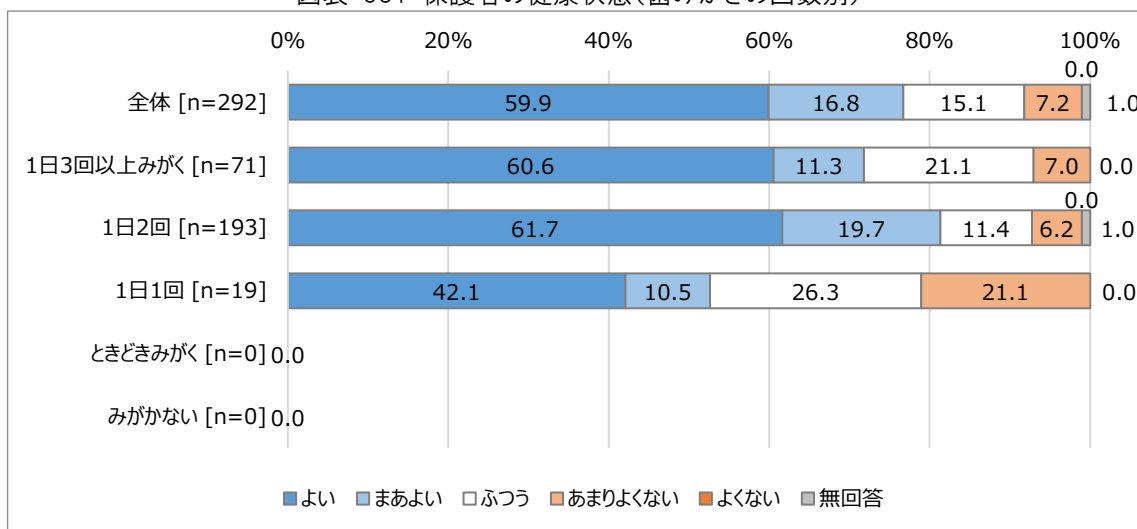
## 《「幸せ」かどうかを判断する際に、重視した事項別 保護者の健康状態》

図表 380 保護者の健康状態(「幸せ」かどうかを判断する際に、重視した事項別)



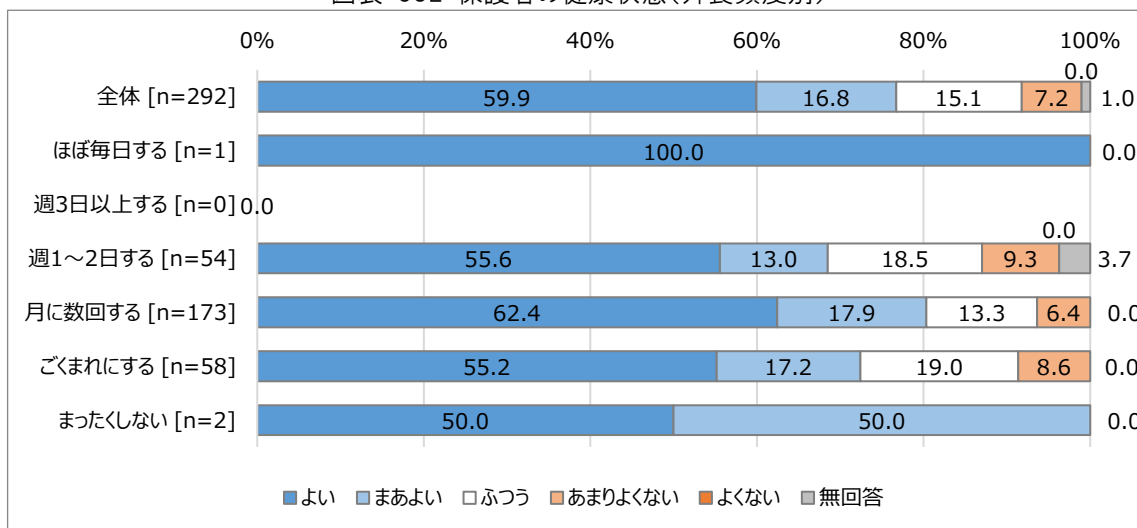
《歯みがきの回数別 保護者の健康状態》

図表 381 保護者の健康状態(歯みがきの回数別)



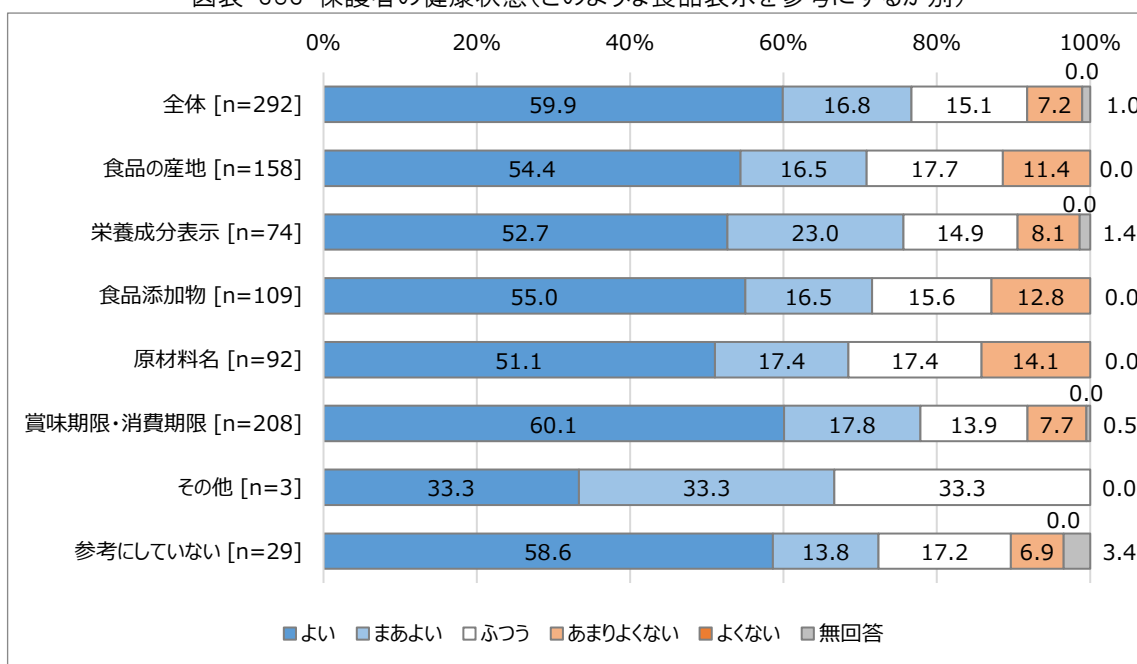
《外食頻度別 保護者の健康状態》

図表 382 保護者の健康状態(外食頻度別)



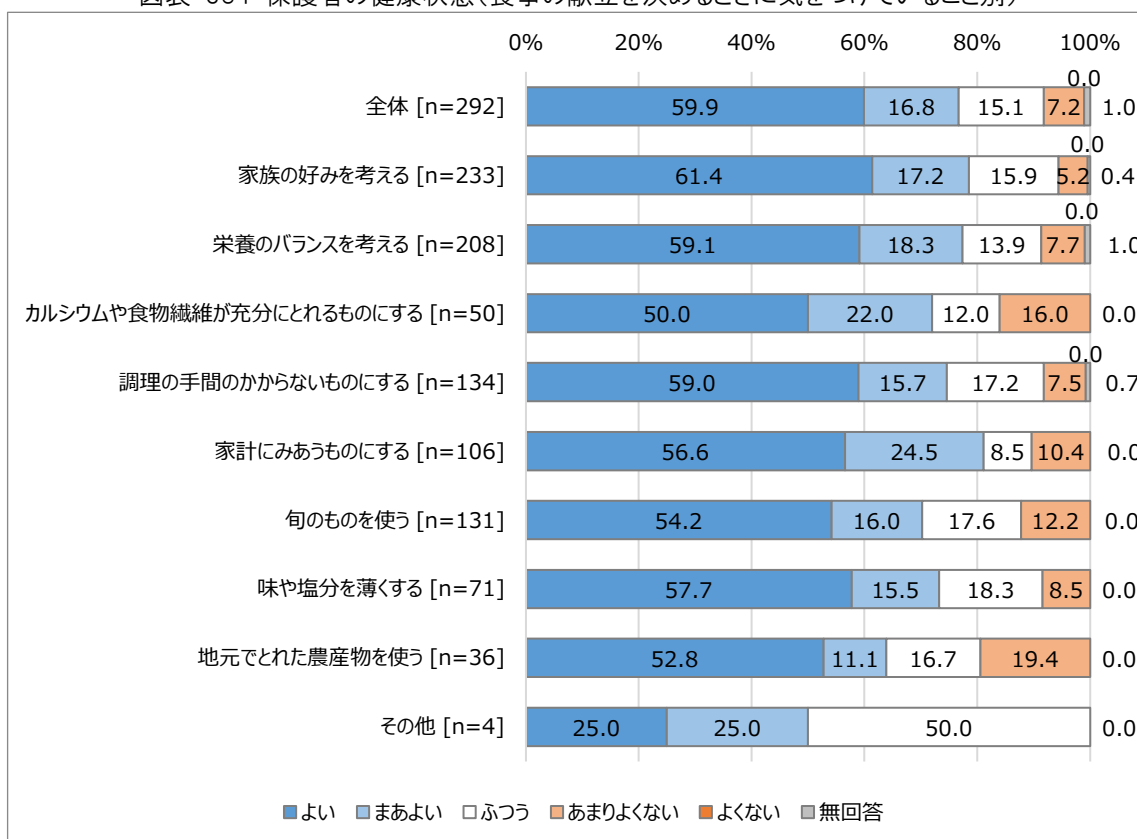
## 《どのような食品表示を参考にするか別 保護者の健康状態》

図表 383 保護者の健康状態(どのような食品表示を参考にするか別)



## 《食事の献立を決めるときに気をつけていること別 保護者の健康状態》

図表 384 保護者の健康状態(食事の献立を決めるときに気をつけていること別)



### 【まとめ・分析】

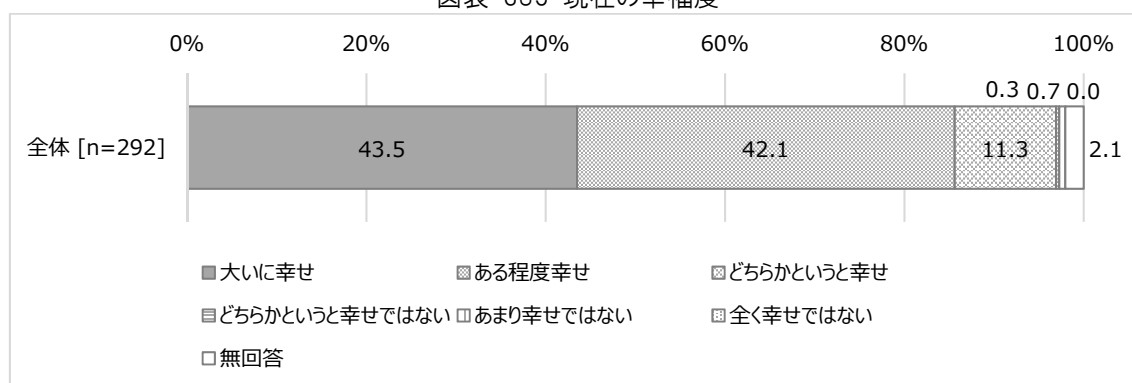
- 現在の回答者の健康状態は、「よい」が59.9%、「まあよい」が16.8%、「ふつう」が15.1%となっている。
- 保護者の健康状態について、こどもの年齢別では、「5～6歳」と比べて「1～3歳」で「よい」が高く成っている。
- 職業別では、全体と比べて大きな差は見られない。
- 幸福度別では、全体と比べて「大いに幸せ」で「よい」が高くなっている。
- 「幸せ」かどうかを判断する際に、重視した事項別では、全体と比べて大きな差は見られない。
- 歯みがきの回数別では、全体と比べて大きな差は見られない。
- 外食頻度別では、全体と比べて「月に数回する」で「よい」が高くなっている。
- どのような食品表示を参考にするか別では、全体と比べて「原材料名」「食品の産地」で「よい」と「まあよい」の合計が低くなっている。
- 食事の献立を決めるときに気をつけていること別では、全体と比べて大きな差は見られない。

### 【健康状態と各項目の関係】

- こどもの年齢が「5～6歳」よりも「1～3歳」の方が健康状態がよい割合が高い。
- 幸福度が高いほど健康状態がよい割合が高い。
- 外食の頻度が「月に数回」の人は、「週1～2回」や「ごくまれにする」人よりも健康状態がよい割合が高い。

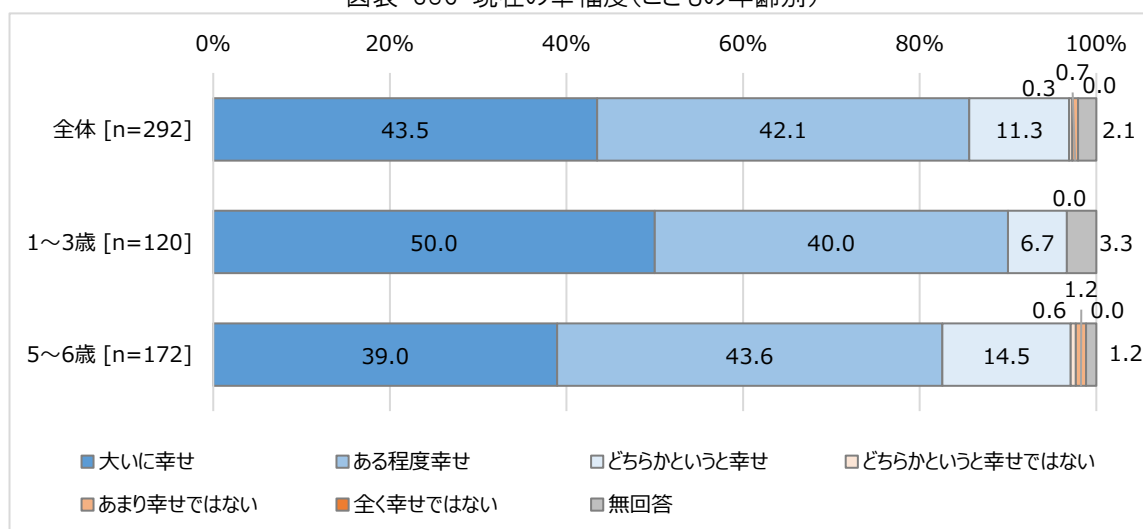
## ⑪ 現在の幸福度

図表 385 現在の幸福度



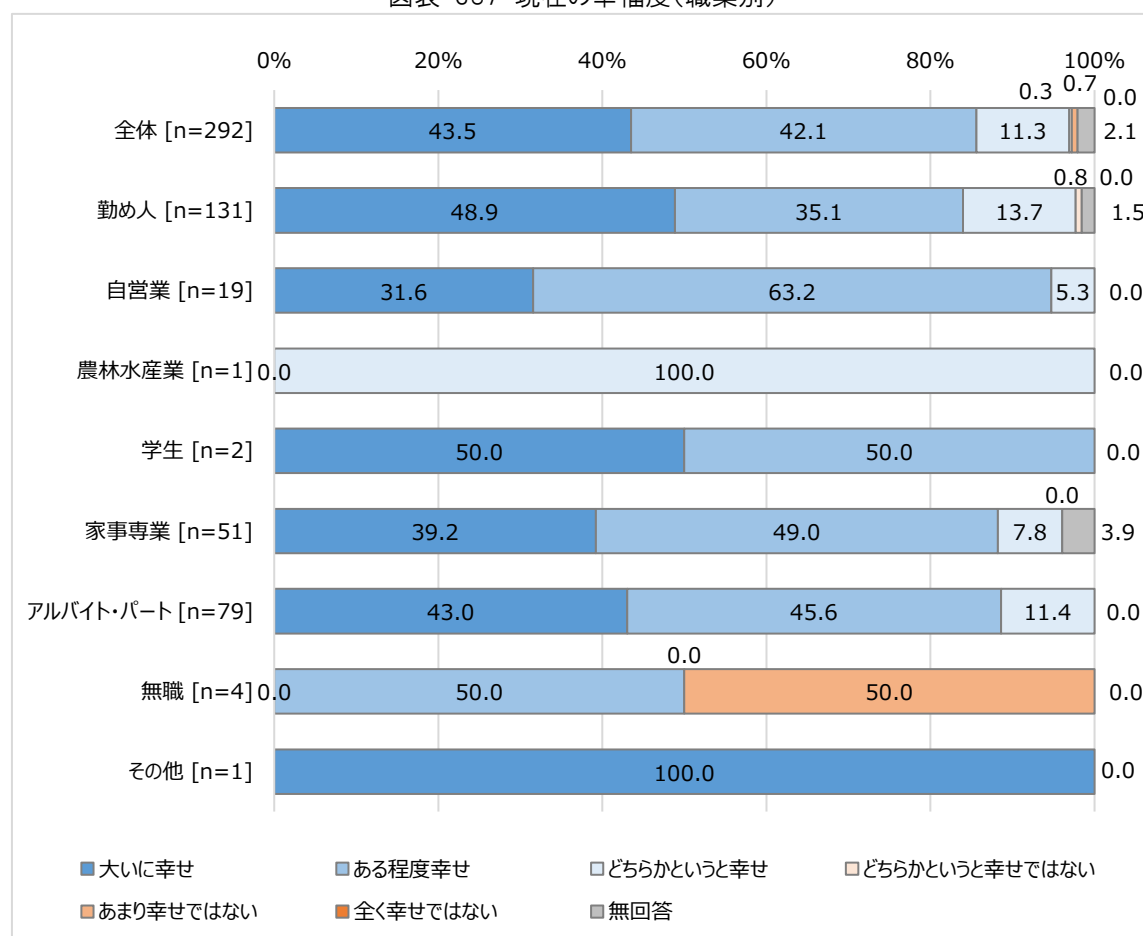
## 《こどもの年齢別 現在の幸福度》

図表 386 現在の幸福度(こどもの年齢別)



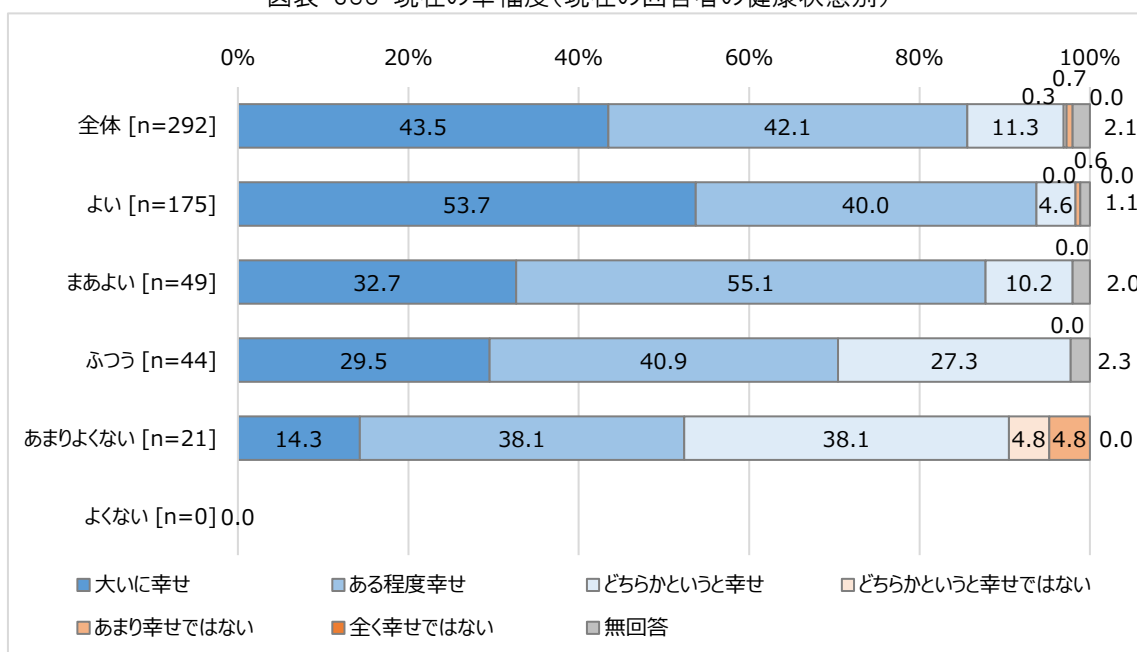
## 《職業別 現在の幸福度》

図表 387 現在の幸福度(職業別)



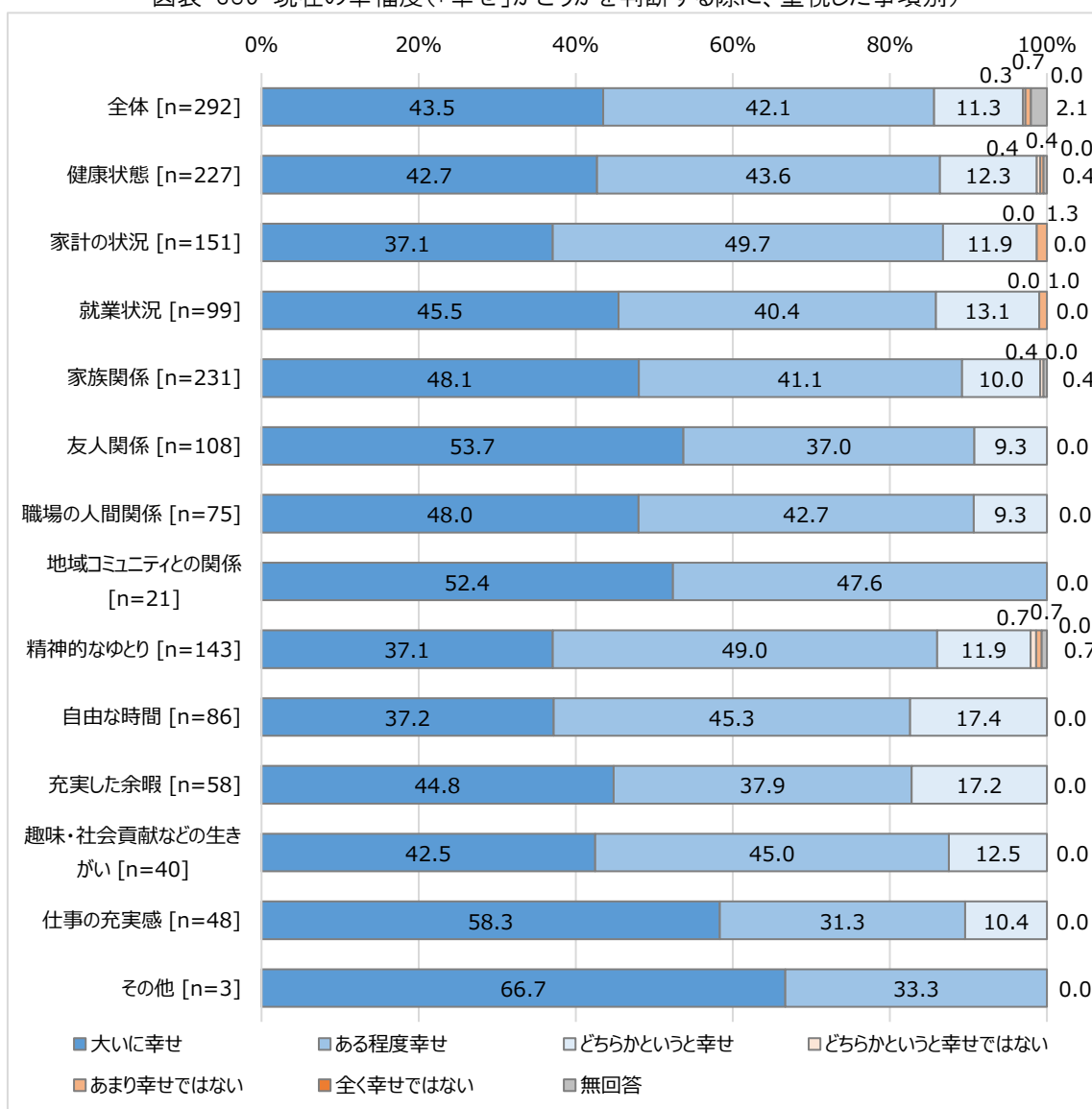
《現在の回答者の健康状態別 現在の幸福度》

図表 388 現在の幸福度(現在の回答者の健康状態別)



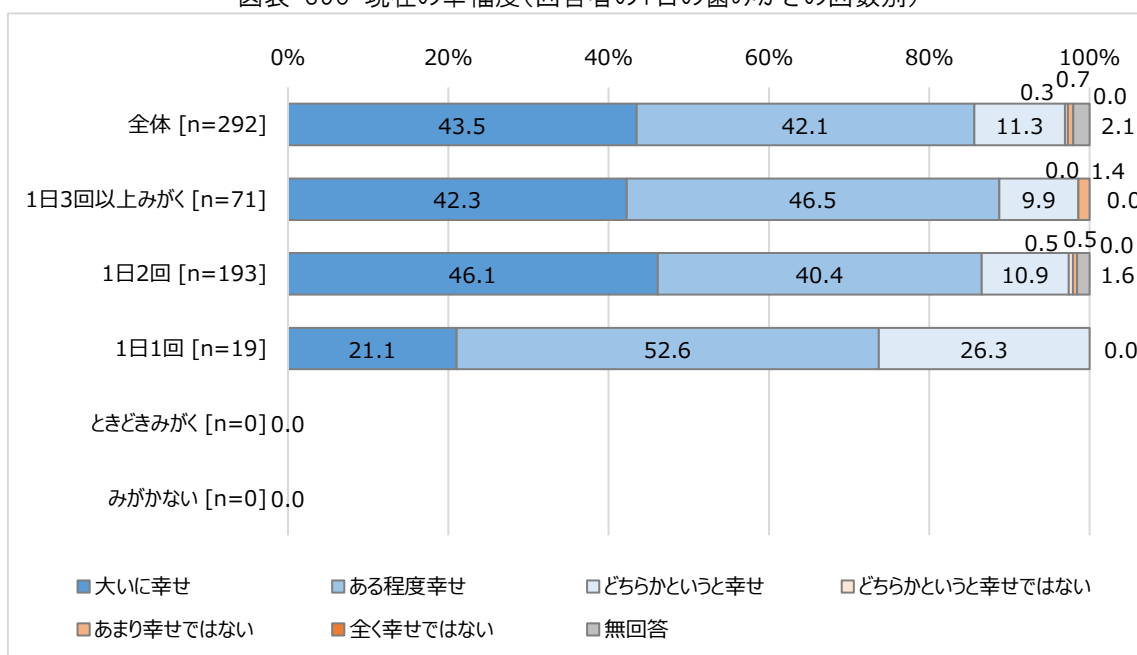
《「幸せ」かどうかを判断する際に、重視した事項別 現在の幸福度》

図表 389 現在の幸福度(「幸せ」かどうかを判断する際に、重視した事項別)



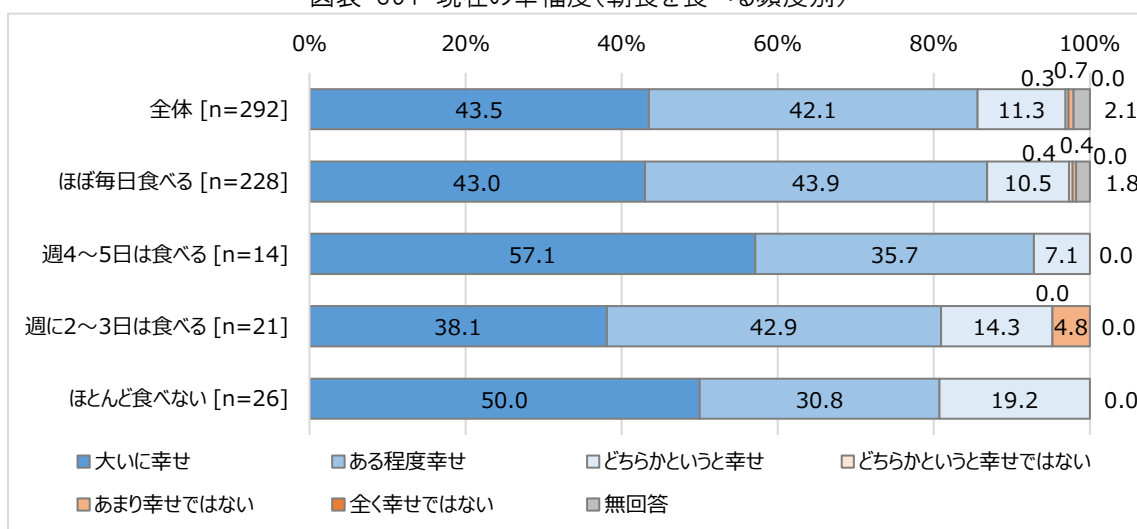
## 《回答者の1日の歯みがきの回数別 現在の幸福度》

図表 390 現在の幸福度(回答者の1日の歯みがきの回数別)



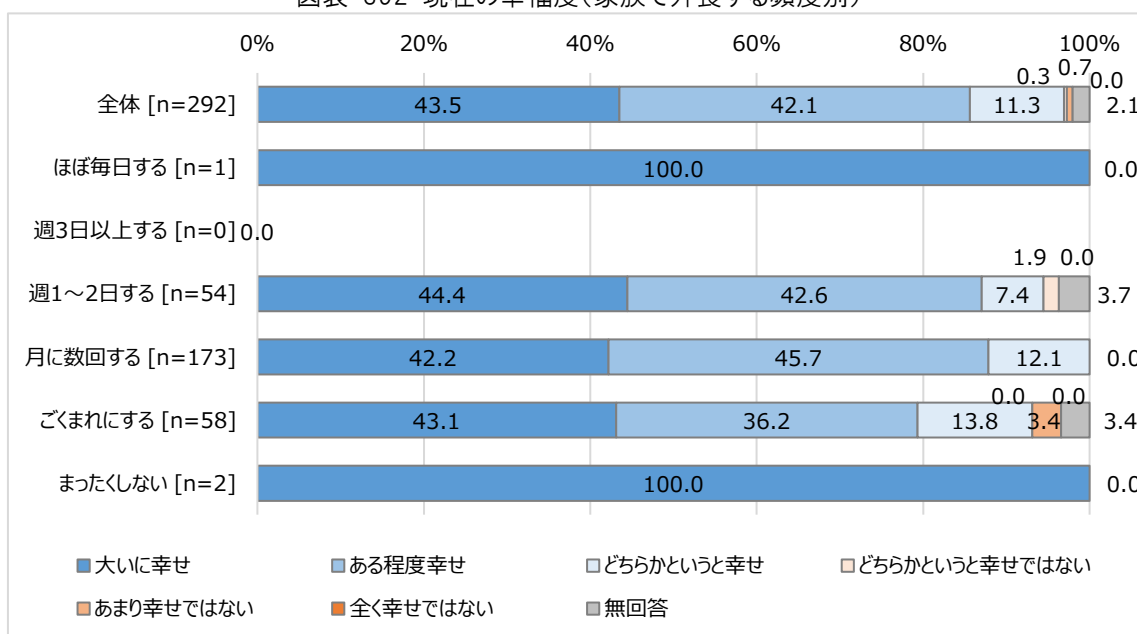
## 《朝食を食べる頻度別 現在の幸福度》

図表 391 現在の幸福度(朝食を食べる頻度別)



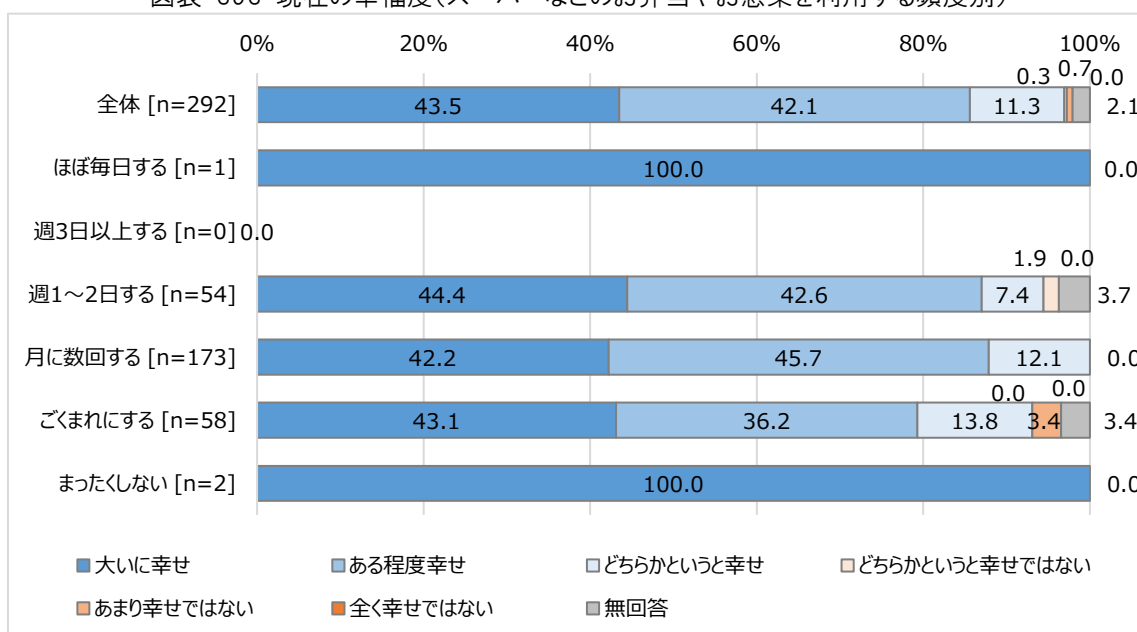
## 《家族で外食する頻度別 現在の幸福度》

図表 392 現在の幸福度(家族で外食する頻度別)



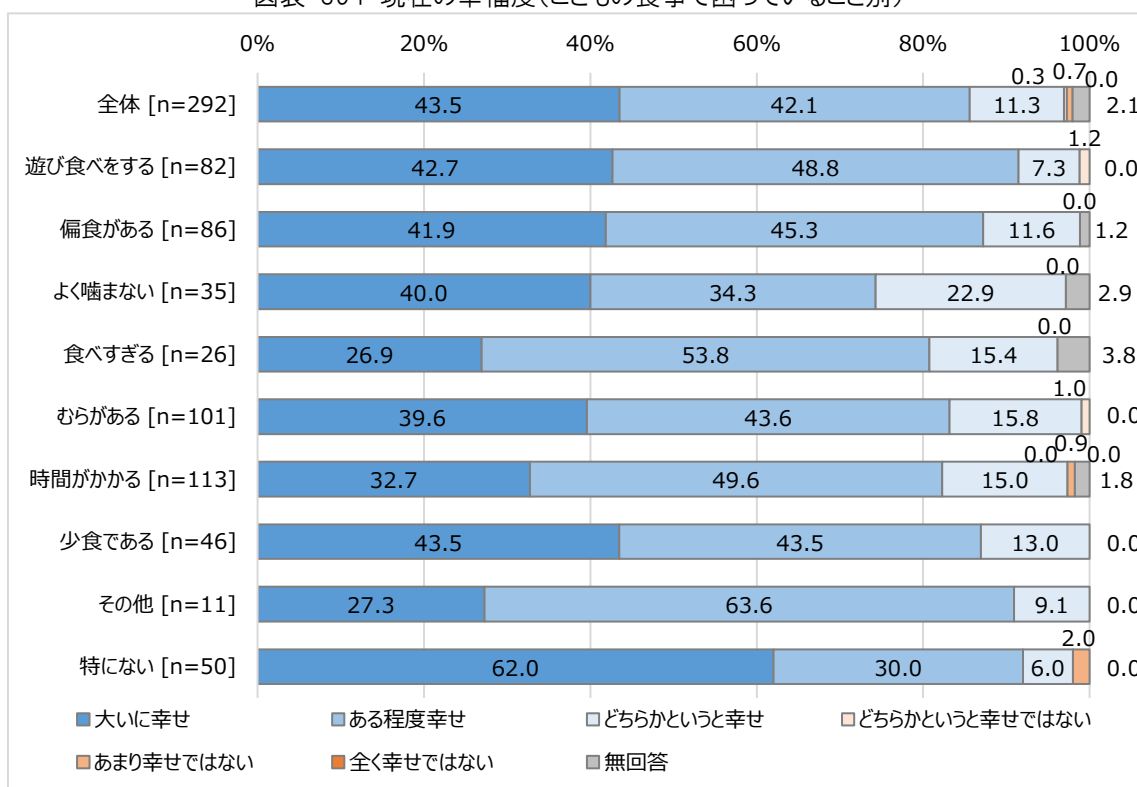
## 《スーパーなどのお弁当やお惣菜を利用する頻度別 現在の幸福度》

図表 393 現在の幸福度(スーパーなどのお弁当やお惣菜を利用する頻度別)



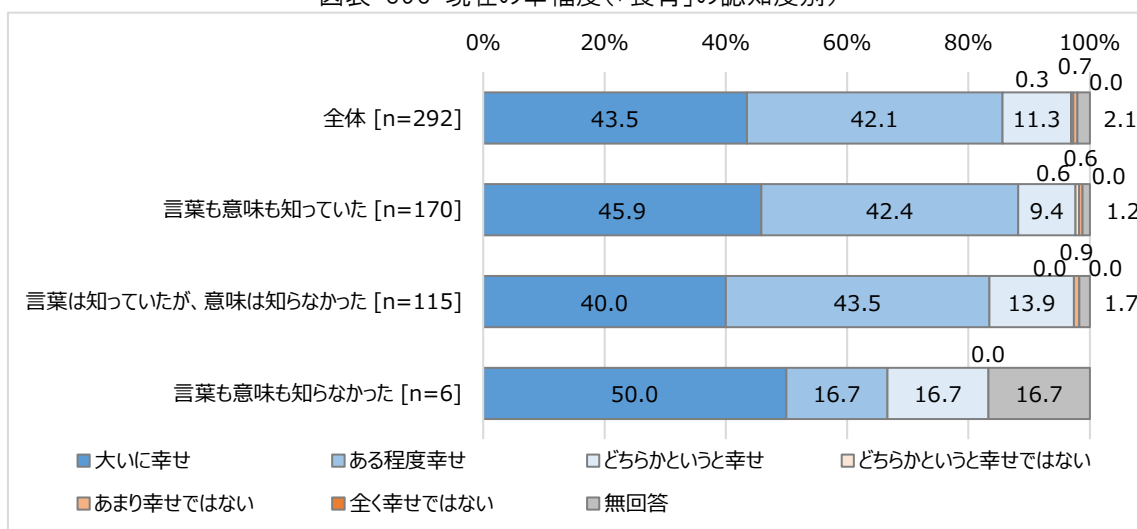
## 《こどもの食事で困っていること別 現在の幸福度》

図表 394 現在の幸福度(こどもの食事で困っていること別)

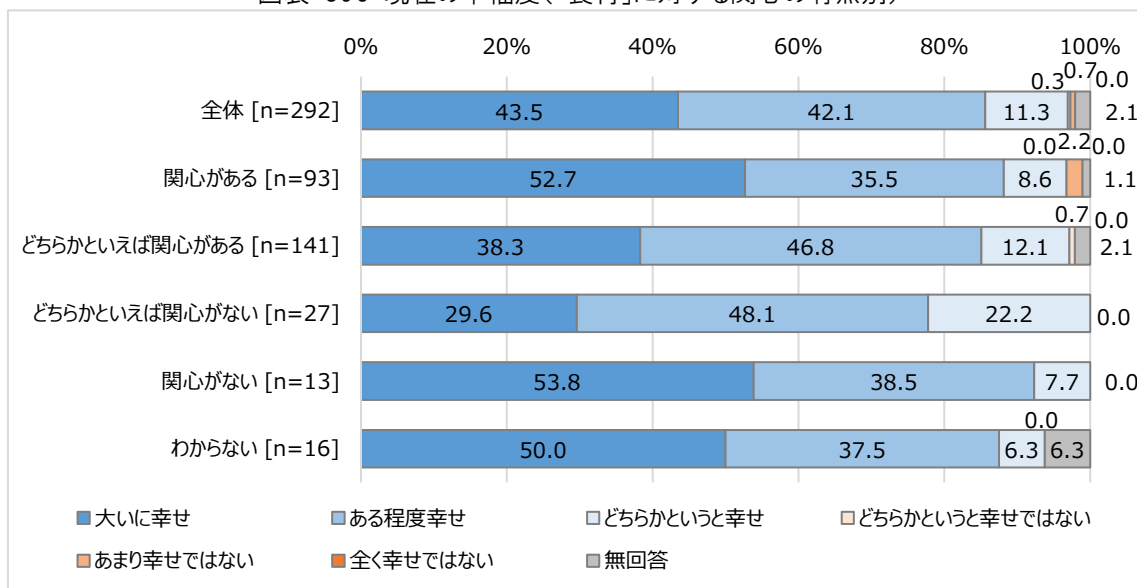


## 《食育と現在の幸福度》

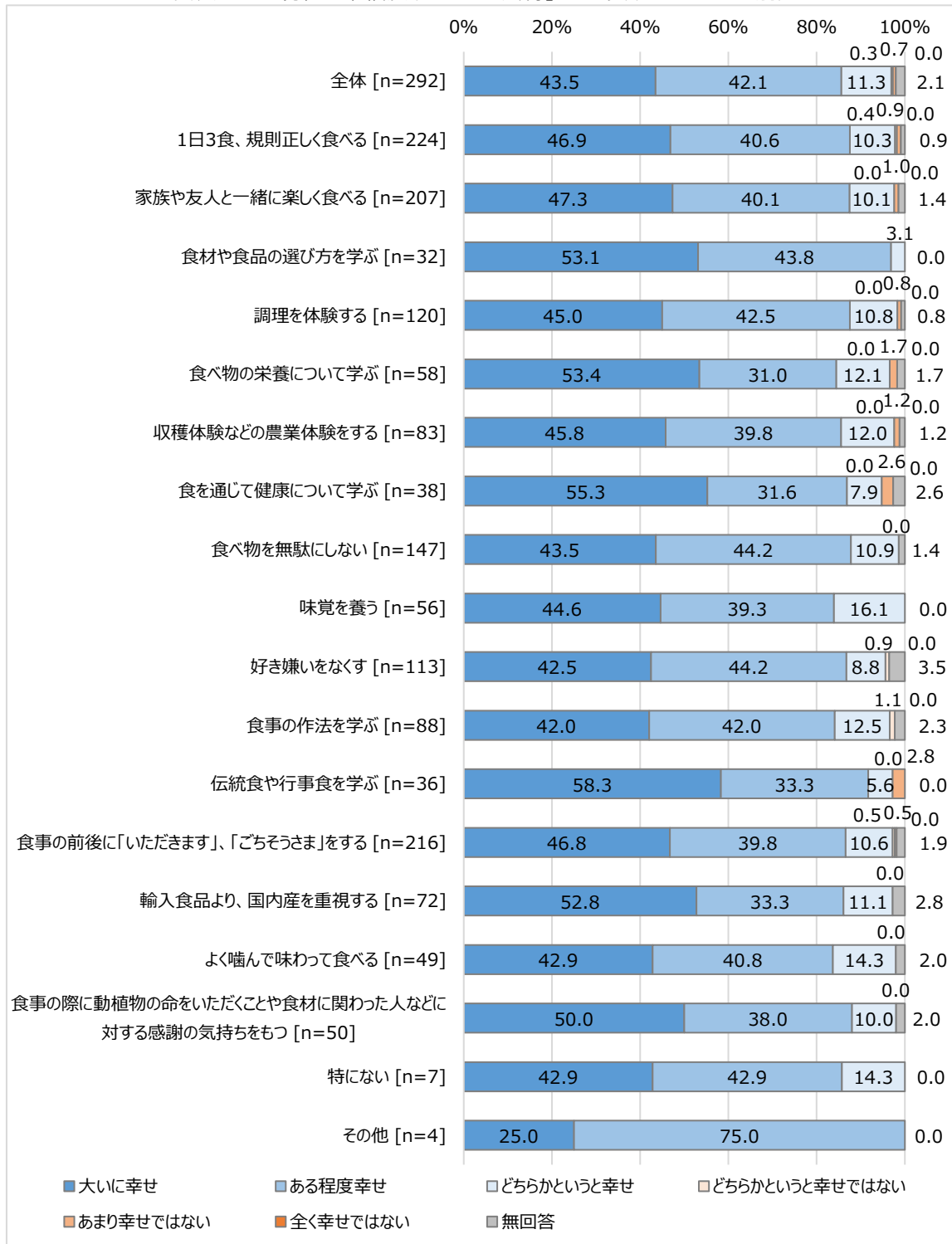
図表 395 現在の幸福度(「食育」の認知度別)



図表 396 現在の幸福度(「食育」に対する関心の有無別)

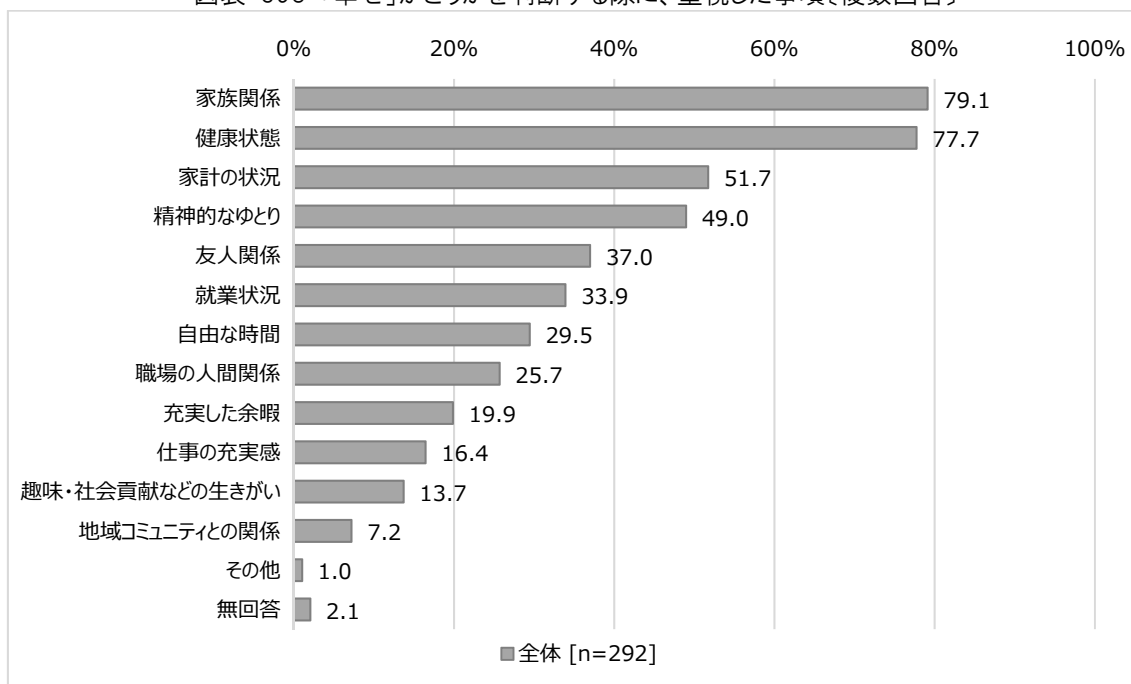


図表 397 現在の幸福度(こどもの「食育」として実践していること別)



## ⑫ 「幸せ」かどうかを判断する際に、重視した事項

図表 398 「幸せ」かどうかを判断する際に、重視した事項〔複数回答〕



### 【まとめ・分析】

- 現在の幸福度は、「大いに幸せ」が43.5%、「ある程度幸せ」が42.1%、「どちらかという幸せ」が11.3%となっている。
- こどもの年齢別では、全体と比べて「1～3歳」で「大いに幸せ」が高くなっている。
- 職業別では、全体と比べて「勤め人」で「大いに幸せ」が高くなっている。
- 現在の回答者の健康状態別では、全体と比べて「よい」で「大いに幸せ」が高くなっている。
- 「幸せ」かどうかを判断する際に、重視した事項別では、全体と比べて「友人関係」で「大いに幸せ」が高くなっている。
- 回答者の1日の歯みがきの回数別では、全体と比べて大きな差は見られない。
- 朝食を食べる頻度別では、全体と比べて大きな差は見られない。
- 家族で外食する頻度別では、全体と比べて大きな差は見られない。
- スーパーなどのお弁当やお惣菜を利用する頻度別では、全体と比べて大きな差は見られない。
- こどもの食事で困っていること別では、全体と比べて「時間がかかる」で「大いに幸せ」が低くなっている。
- 「食育」の認知度別では、全体と比べて「言葉も意味も知っていた」で「大いに幸せ」が高くなっている。
- 「食育」に対する関心の有無別では、全体と比べて「関心がある」で「大いに幸せ」が高くなっている。
- こどもの「食育」として実践していること別では、全体と比べて「食べ物の栄養について学ぶ」「輸入食品より、国内産を重視する」「食事の際に動植物の命をいただくことや食材に関わった人などに対する感謝の気持ちをもつ」で「大いに幸せ」が高くなっている。
- 「幸せ」かどうかを判断する際に、重視した事項は、「家族関係」が79.1%、「健康状態」が77.7%、「家計の状況」が51.7%となっている。

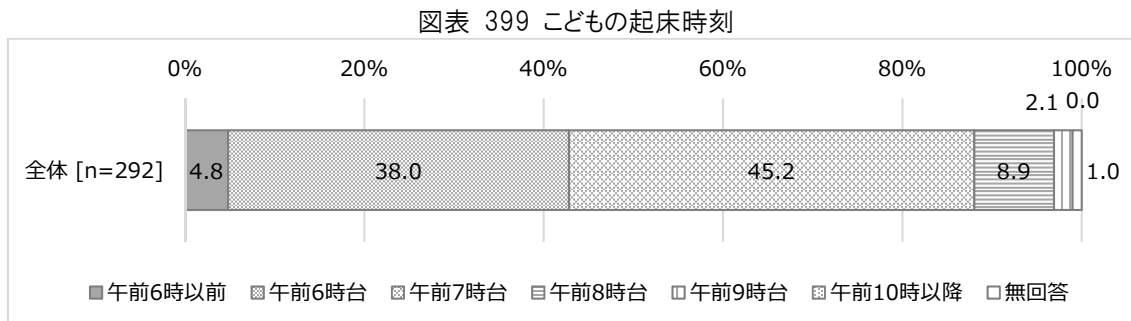
【幸福度と各項目の関係】

- 「勤め人」は、「アルバイト・パート」や「家事専業」よりも幸福度が高い。
- 健康状態のよい人は幸福度が高い。
- 「幸せ」かどうかを判断する際に、「友人関係」を重視する人は幸福度が高い。
- こどもの食事で困っていることで「時間がかかる」を挙げている人は幸福度が全体よりも低くなっている。
- 食育の言葉も意味も知っている人は、意味を知らない人よりも幸福度が高い。
- 食育に関心がある人は全体よりも幸福度が高い。
- 食育で「食べ物の栄養について学ぶ」「輸入食品より、国内産を重視する」「食事の際に動植物の命をいただくことや食材に関わった人などに対する感謝の気持ちをもつ」を実践している人は、全体と比べて幸福度が高い。

## (2) 生活習慣

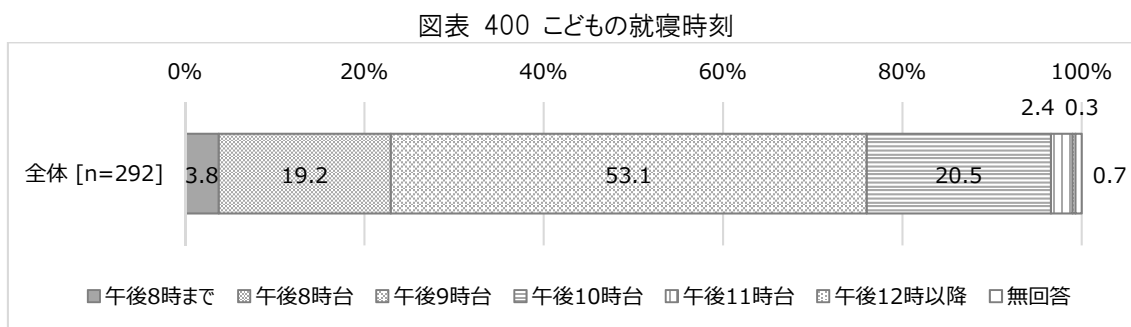
### ① こどもの起床時刻

こどもの起床時刻は、「午前7時台」が45.2%、「午前6時台」が38.0%、「午前8時台」が8.9%となっている。



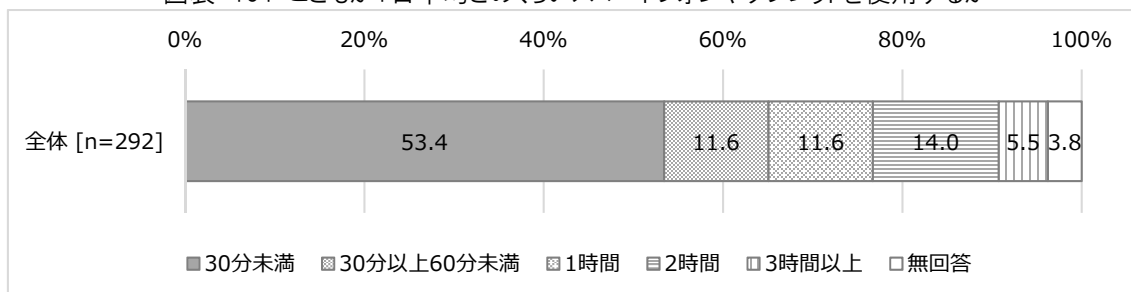
### ② こどもの就寝時刻

こどもの就寝時刻は、「午後9時台」が53.1%、「午後10時台」が20.5%、「午後8時台」が19.2%となっている。



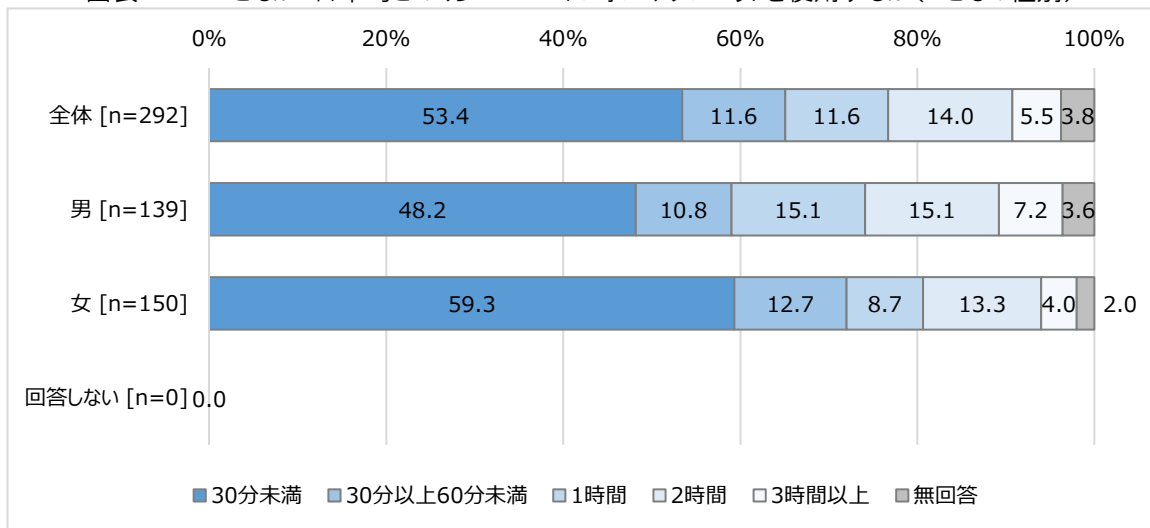
### ③ こどもが1日平均どのくらいスマートフォンやタブレットを使用するか

図表 401 こどもが1日平均どのくらいスマートフォンやタブレットを使用するか

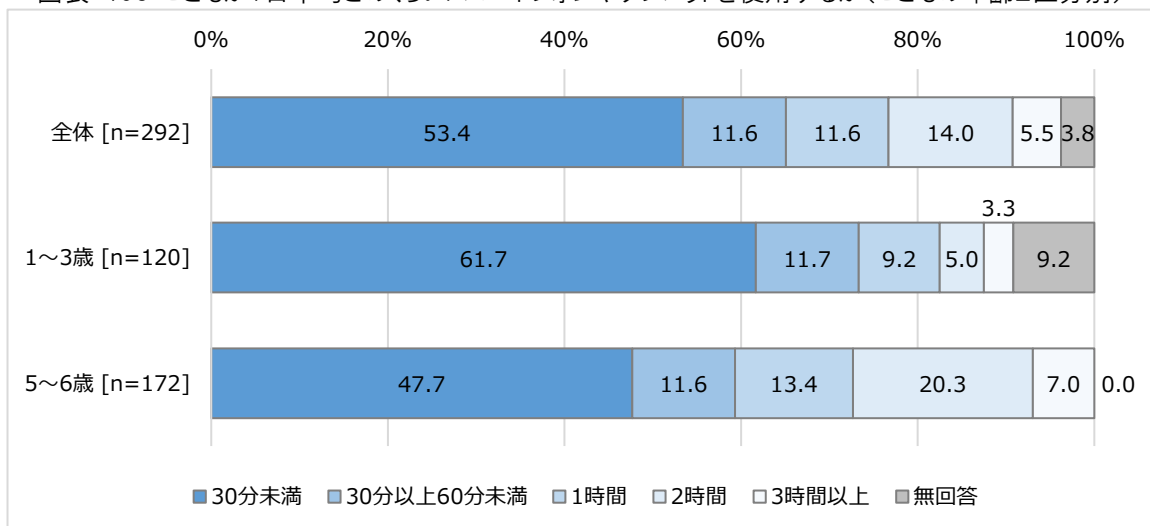


《こどもの性・年齢2区分別別 こどもが1日平均どのくらいスマートフォンやタブレットを使用するか》

図表 402 こどもが1日平均どのくらいスマートフォンやタブレットを使用するか(こどもの性別)



図表 403 こどもが1日平均どのくらいスマートフォンやタブレットを使用するか(こどもの年齢2区分別)

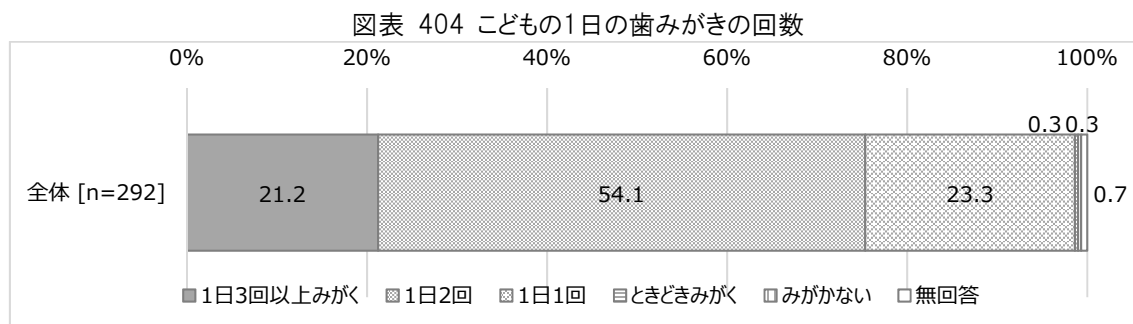


【まとめ・分析】

- こどもの年齢別に、スマートフォン等の1日の平均利用時間をみると、「30分未満」が53.4%、「2時間」が14.0%、「30分以上60分未満」「1時間」がいずれも11.6%となっている。
- 性別では、男子では22.3%、女子では17.3%となっており、「女子」で「30分未満」が高くなっている。
- こどもの年齢別では、全体と比べて「1～3歳」で「30分未満」が高く、「5～6歳」で「2時間」が高くなっている。
  - こどもに長時間スマートフォン等を使用させている保護者も一定数おり、スマートフォン使用による健康への影響に関する正しい知識の周知が必要であると考えられる。

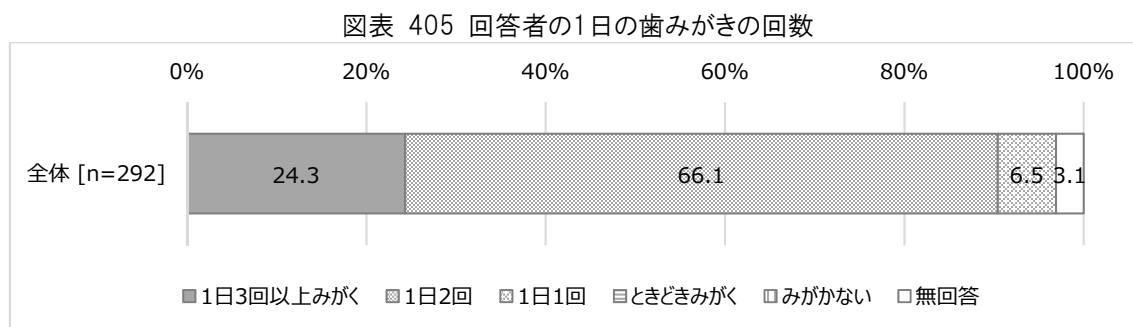
#### ④ こどもの1日の歯みがきの回数

こどもの1日の歯みがきの回数は、「1日2回」が54.1%、「1日1回」が23.3%、「1日3回以上みがく」が21.2%となっている。

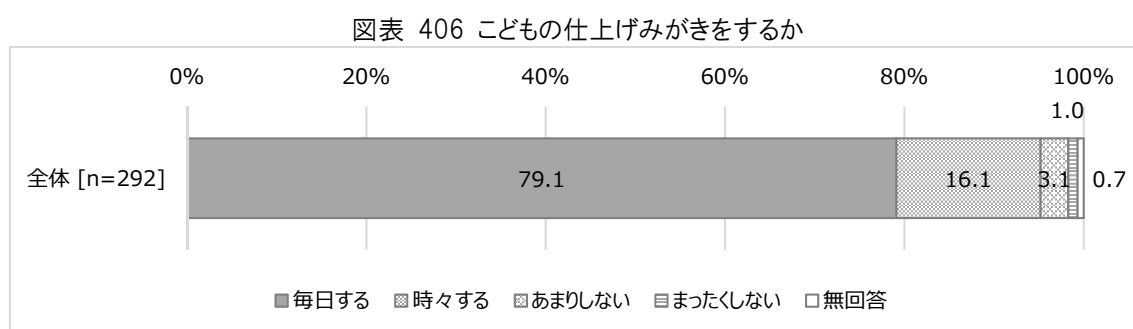


#### ⑤ 回答者の1日の歯みがきの回数

回答者の1日の歯みがきの回数は、「1日2回」が66.1%、「1日3回以上みがく」が24.3%、「1日1回」が6.5%となっている。

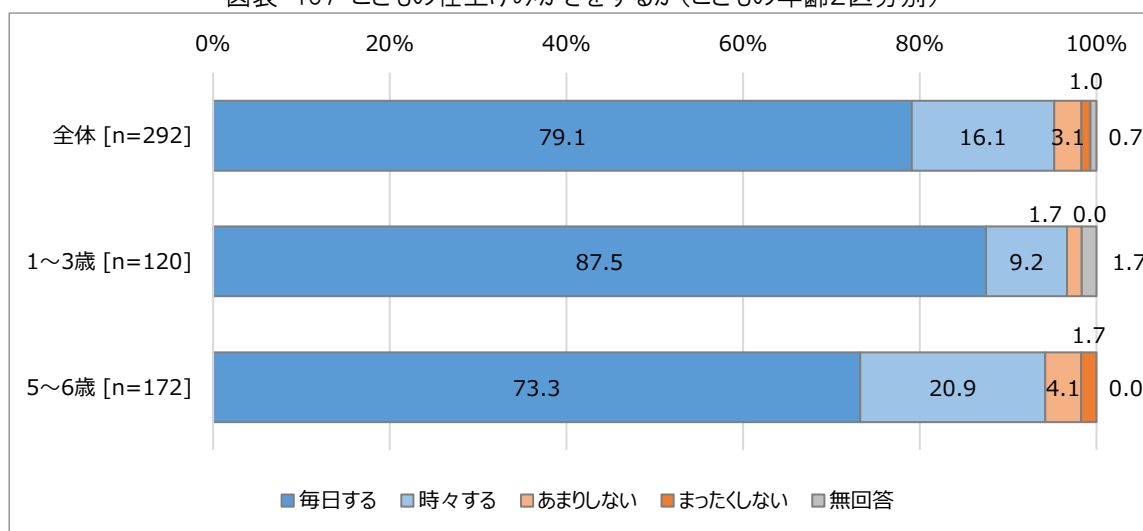


#### ⑥ こどもの仕上げみがきをするか



## 《こどもの年齢2区分別別 こどもの仕上げみがきをするか》

図表 407 こどもの仕上げみがきをするか(こどもの年齢2区分別)



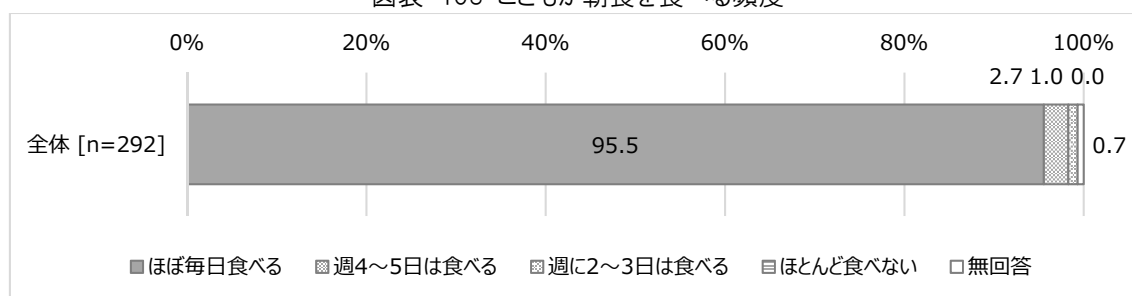
### 【まとめ・分析】

- こどもの仕上げみがきを「毎日する」人は79.1%、「時々する」人は16.1%、「あまりしない」が3.1%となっている。
- こどもの年代別では、1～3歳では87.5%、5～6歳では73.3%が「毎日する」と回答している。

## ⑦ こどもが朝食を食べる頻度

こどもが朝食を食べる頻度は、「ほぼ毎日食べる」が95.5%、「週4～5日は食べる」が2.7%、「週に2～3日は食べる」が1.0%となっている。

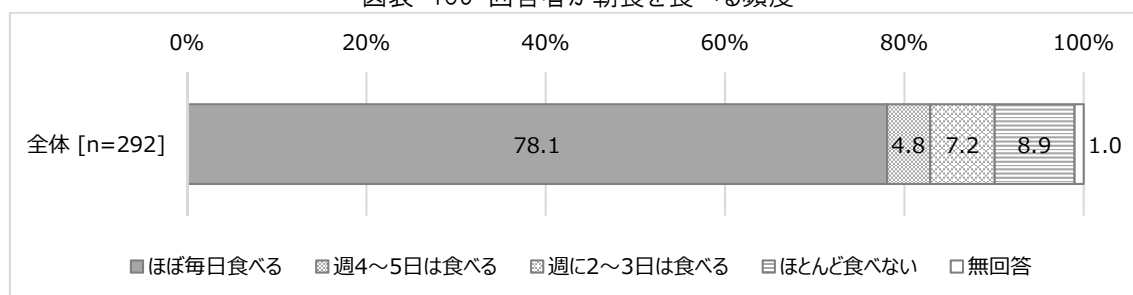
図表 408 こどもが朝食を食べる頻度



## ⑧ 回答者が朝食を食べる頻度

回答者が朝食を食べる頻度は、「ほぼ毎日食べる」が78.1%、「ほとんど食べない」が8.9%、「週に2～3日は食べる」が7.2%となっている。

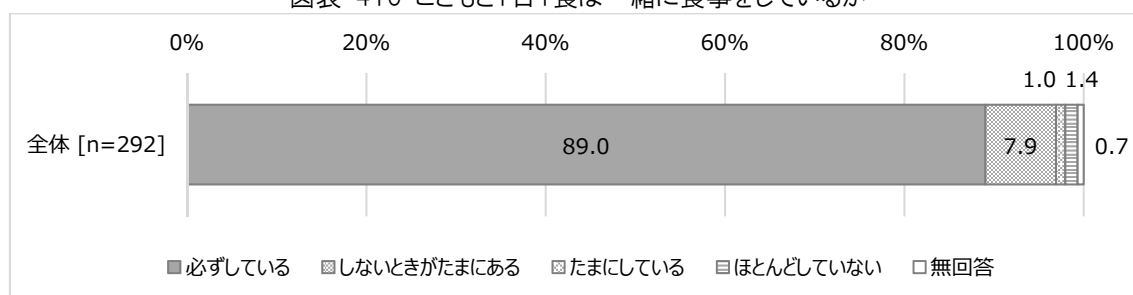
図表 409 回答者が朝食を食べる頻度



## ⑨ こどもと1日1食は一緒に食事をしているか

こどもと1日1食は一緒に食事をしているか聞いたところ、「必ずしている」が89.0%、「しないときがたまにある」が7.9%、「ほとんどしていない」が1.4%となっている。

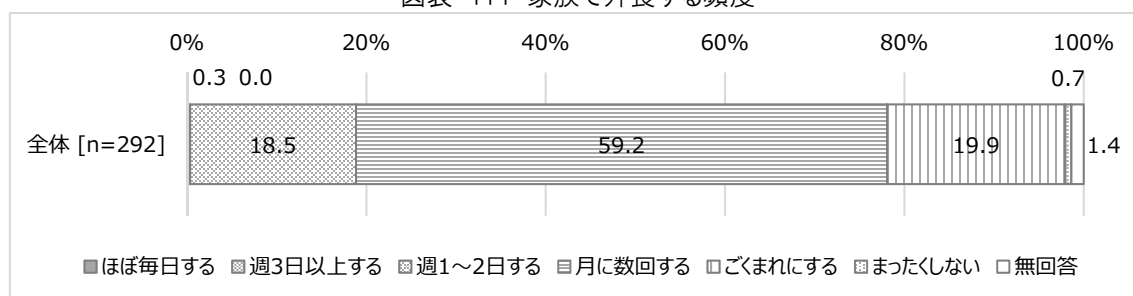
図表 410 こどもと1日1食は一緒に食事をしているか



## ⑩ 家族で外食する頻度

家族で外食する頻度は、「月に数回する」が59.2%、「ごくまれにする」が19.9%、「週1～2日する」が18.5%となっている。

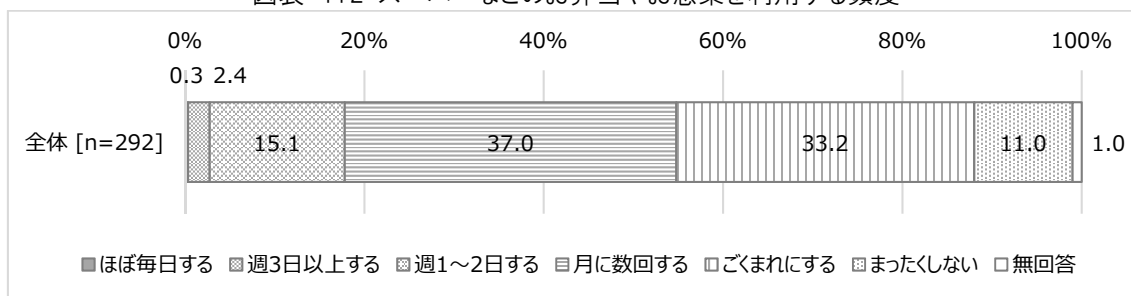
図表 411 家族で外食する頻度



## ⑪ スーパーなどのお弁当やお惣菜を利用する頻度

スーパーなどのお弁当やお惣菜を利用する頻度は、「月に数回する」が37.0%、「ごくまれにする」が33.2%、「週1～2日する」が15.1%となっている。

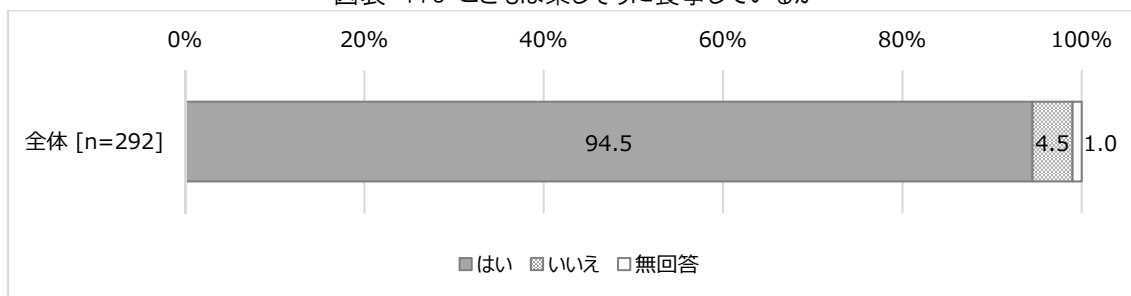
図表 412 スーパーなどのお弁当やお惣菜を利用する頻度



## ⑫ こどもは楽しそうに食事しているか

こどもは楽しそうに食事しているか聞いたところ、「はい」が94.5%、「いいえ」が4.5%となっている。

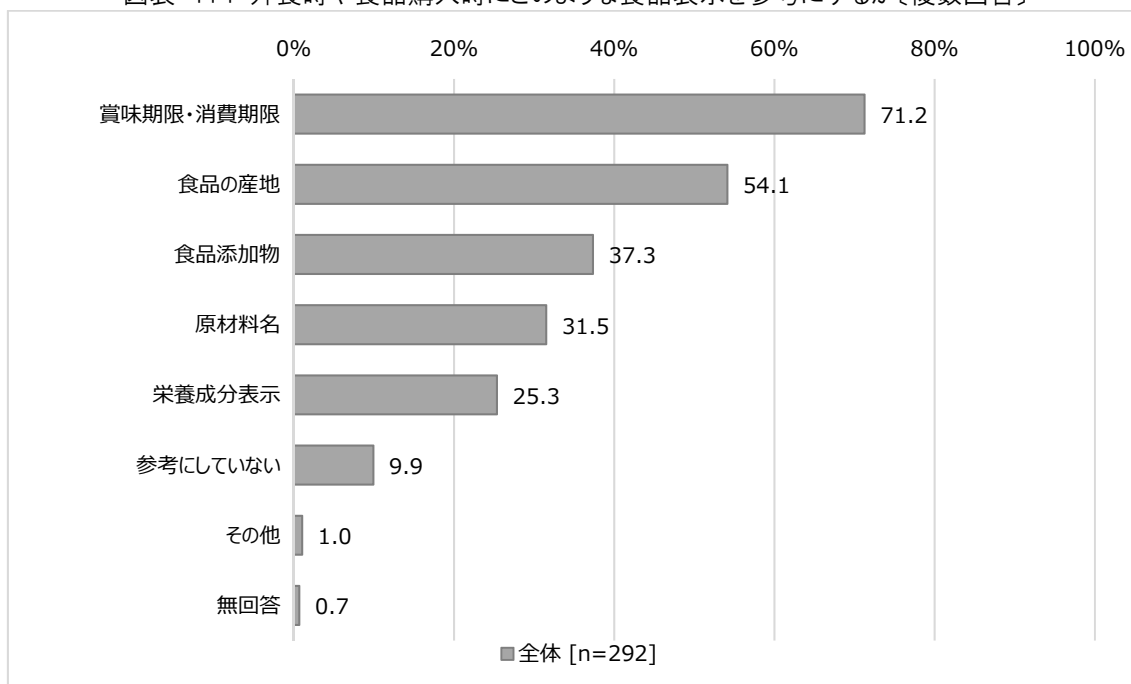
図表 413 こどもは楽しそうに食事しているか



### ⑬ 外食時や食品購入時にどのような食品表示を参考にするか

外食時や食品購入時にどのような食品表示を参考にするか聞いたところ、「賞味期限・消費期限」が71.2%、「食品の産地」が54.1%、「食品添加物」が37.3%となっている。

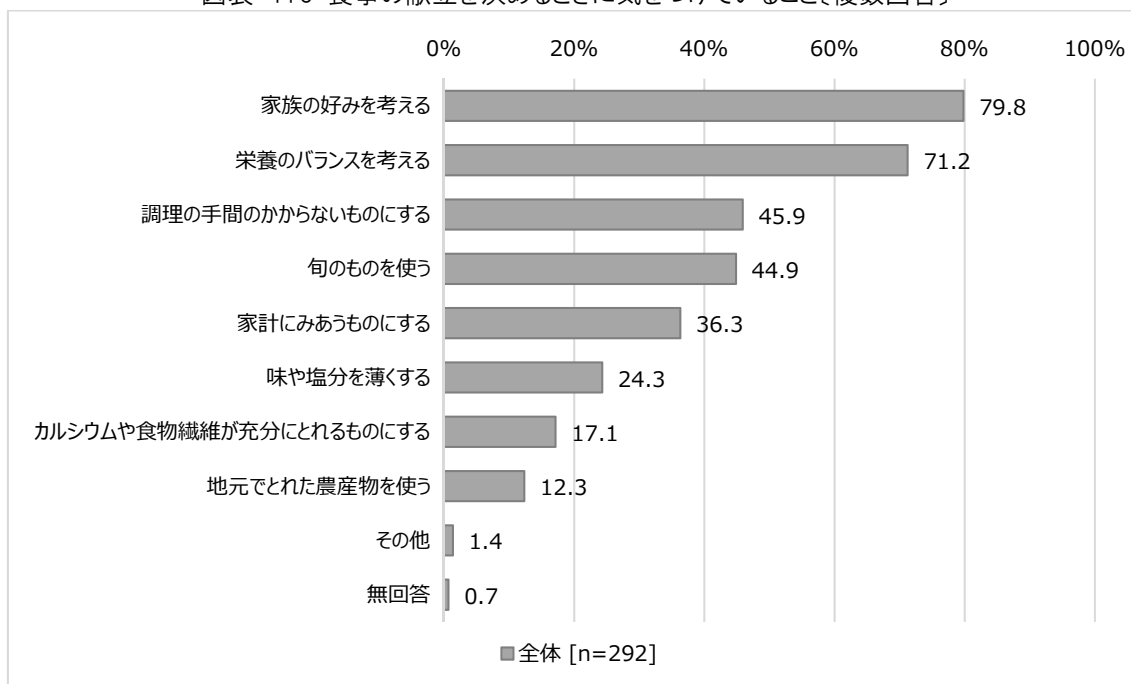
図表 414 外食時や食品購入時にどのような食品表示を参考にするか〔複数回答〕



### ⑭ 食事の献立を決めるときに気をつけていること

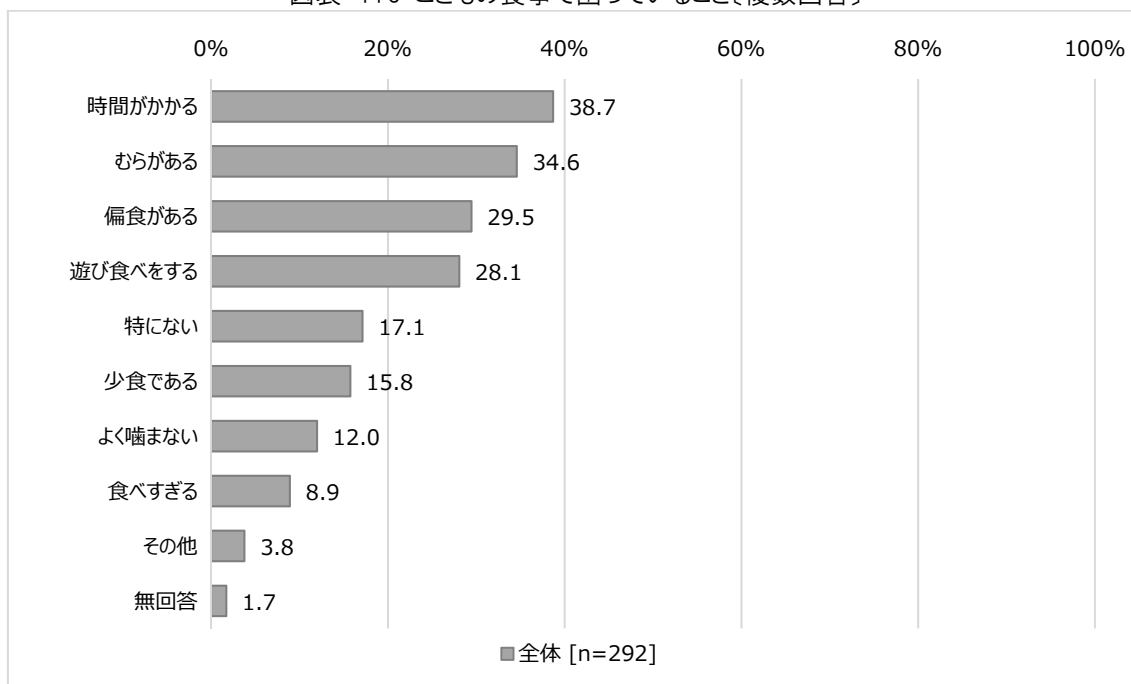
食事の献立を決めるときに気をつけていることは、「家族の好みを考える」が79.8%、「栄養のバランスを考える」が71.2%、「調理の手間のかからないものにする」が45.9%となっている。

図表 415 食事の献立を決めるときに気をつけていること〔複数回答〕



# ⑮ こどもの食事で困っていること

図表 416 こどもの食事で困っていること〔複数回答〕



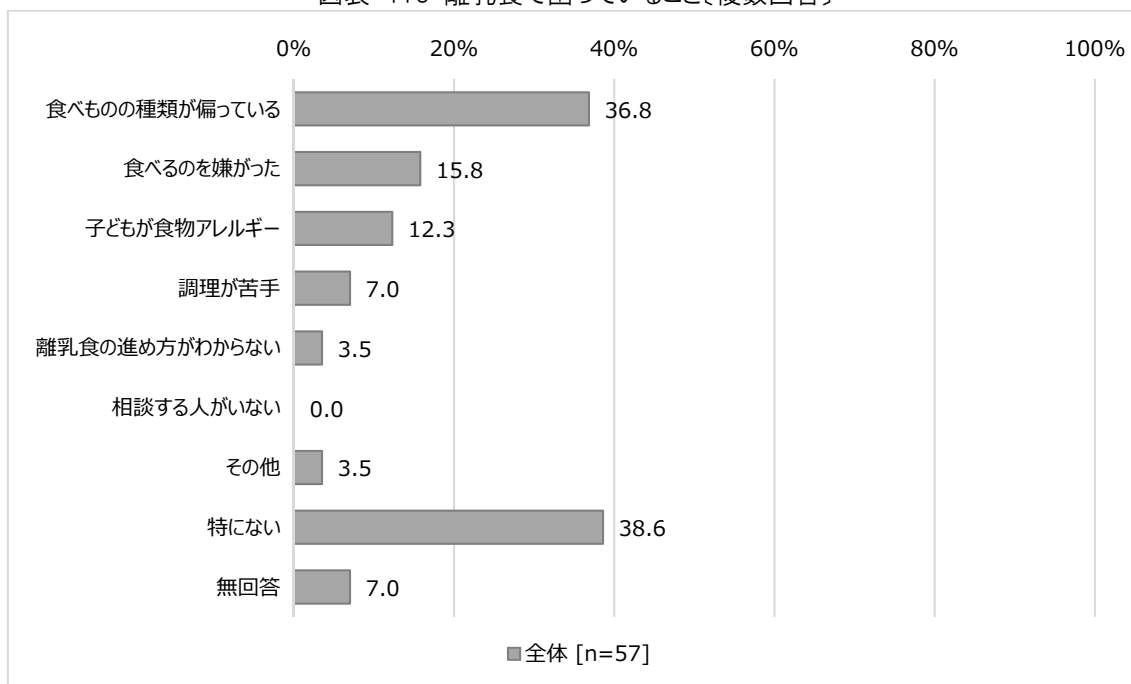
## 《こどもの性別 こどもの食事で困っていること》

図表 417 こどもの食事で困っていること(こどもの性別)

|       | 合計<br>(n=) | 遊び食べ<br>をする | 偏食があ<br>る | よく噛ま<br>ない | 食べすぎ<br>る | むらがあ<br>る |
|-------|------------|-------------|-----------|------------|-----------|-----------|
| 全体    | 292        | 28.1        | 29.5      | 12.0       | 8.9       | 34.6      |
| 男     | 139        | 35.3        | 30.2      | 12.9       | 11.5      | 35.3      |
| 女     | 150        | 22.0        | 29.3      | 11.3       | 6.7       | 34.0      |
| 回答しない | 0          | 0.0         | 0.0       | 0.0        | 0.0       | 0.0       |
|       | 合計<br>(n=) | 時間がか<br>かる  | 少食であ<br>る | その他        | 特にない      | 無回答       |
| 全体    | 292        | 38.7        | 15.8      | 3.8        | 17.1      | 1.7       |
| 男     | 139        | 36.0        | 12.2      | 2.9        | 18.7      | 0.7       |
| 女     | 150        | 42.0        | 19.3      | 4.7        | 16.0      | 1.3       |
| 回答しない | 0          | 0.0         | 0.0       | 0.0        | 0.0       | 0.0       |

## ⑩ 離乳食で困っていること

図表 418 離乳食で困っていること〔複数回答〕



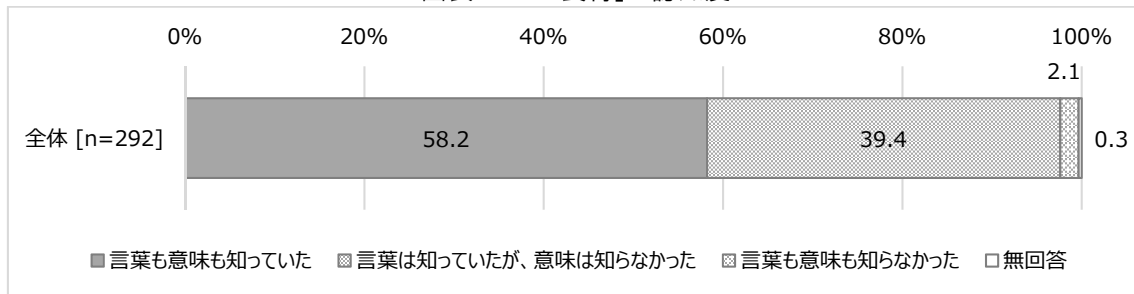
### 【まとめ・分析】

- こどもの食事で困っていることは、「時間がかかる」が38.7%、「むらがある」が34.6%、「偏食がある」が29.5%となっている。
- こどもの性別で、こどもの食事で困っていることをみると、「遊び食べをする」（男子：35.3%、女子：22.0%）は男子で高く、「時間がかかる」（男子：36.0%、女子：42.0%）は女子で高くなっている。
- こどもの年齢が1歳と回答した方に離乳食で困っていることについて聞いたところ、「特にない」が38.6%、「食べものの種類が偏っている」が36.8%、「食べるのを嫌がった」が15.8%となっている。

### (3) 食育

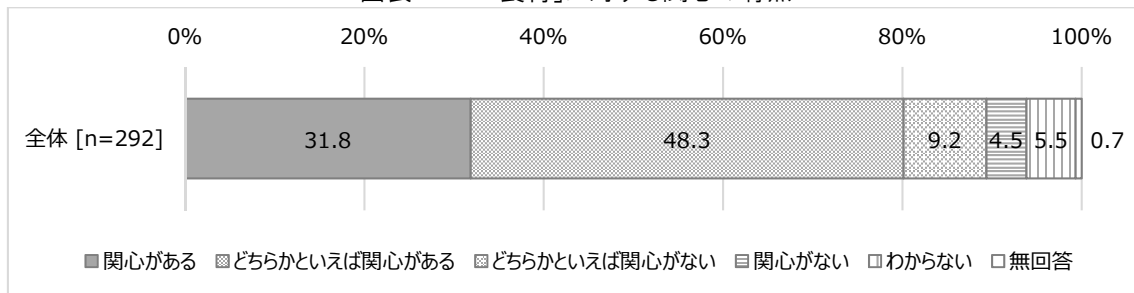
#### ① 「食育」の認知度

図表 419 「食育」の認知度



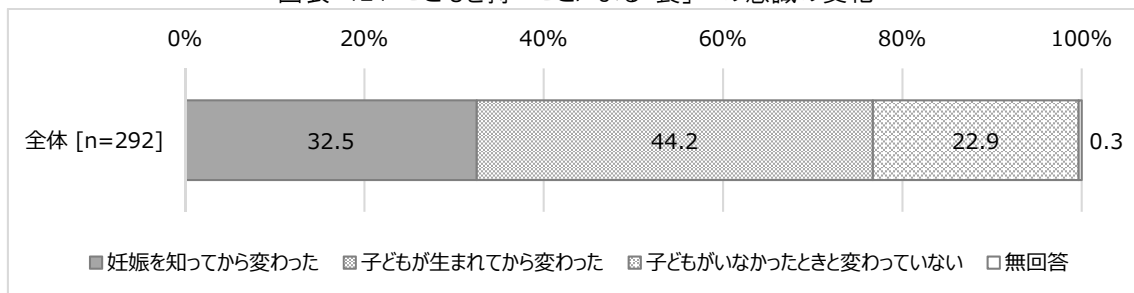
#### ② 「食育」に対する関心の有無

図表 420 「食育」に対する関心の有無



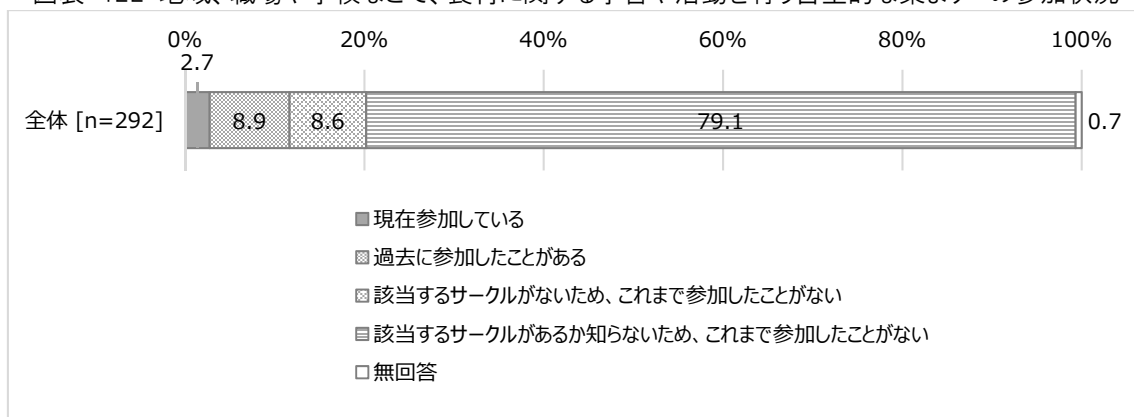
#### ③ こどもを持つことによる「食」への意識の変化

図表 421 こどもを持つことによる「食」への意識の変化



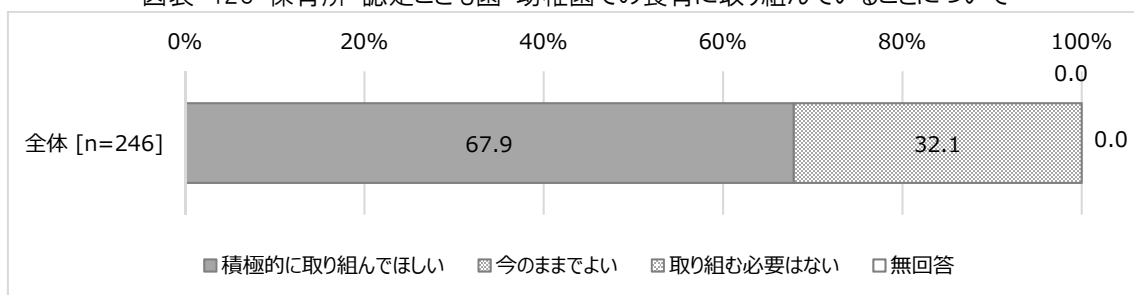
#### ④ 地域、職場や学校などで、食育に関する学習や活動を行う自主的な集まりへの参加状況

図表 422 地域、職場や学校などで、食育に関する学習や活動を行う自主的な集まりへの参加状況



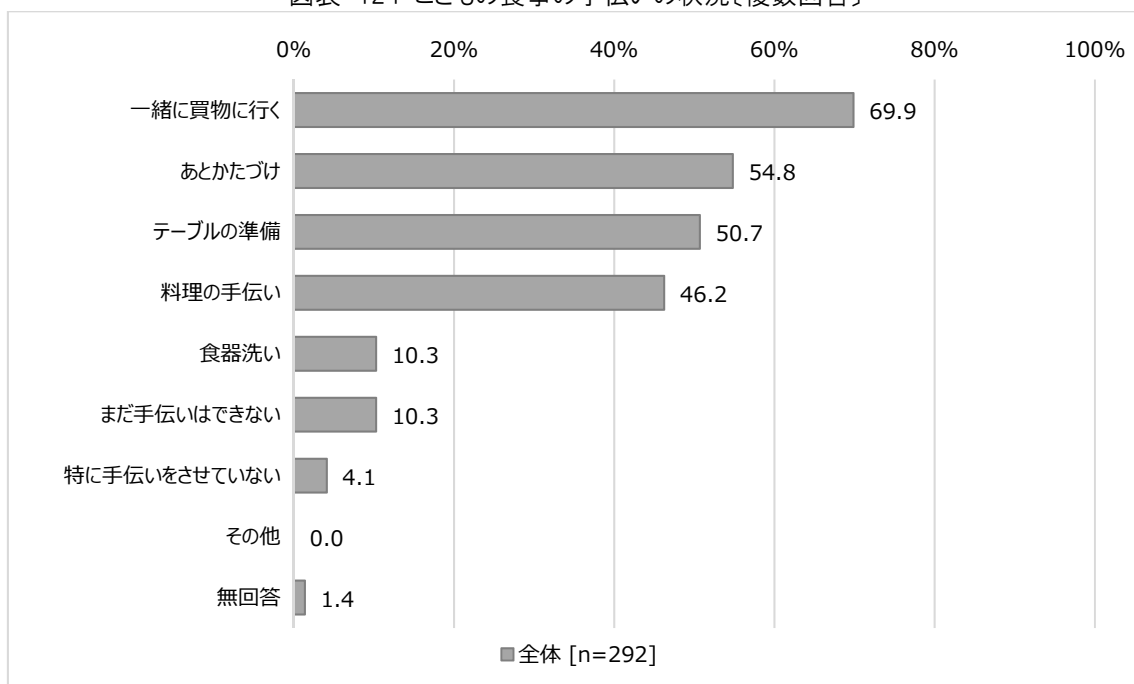
#### ⑤ 保育所・認定こども園・幼稚園での食育に取り組んでいることについて

図表 423 保育所・認定こども園・幼稚園での食育に取り組んでいることについて



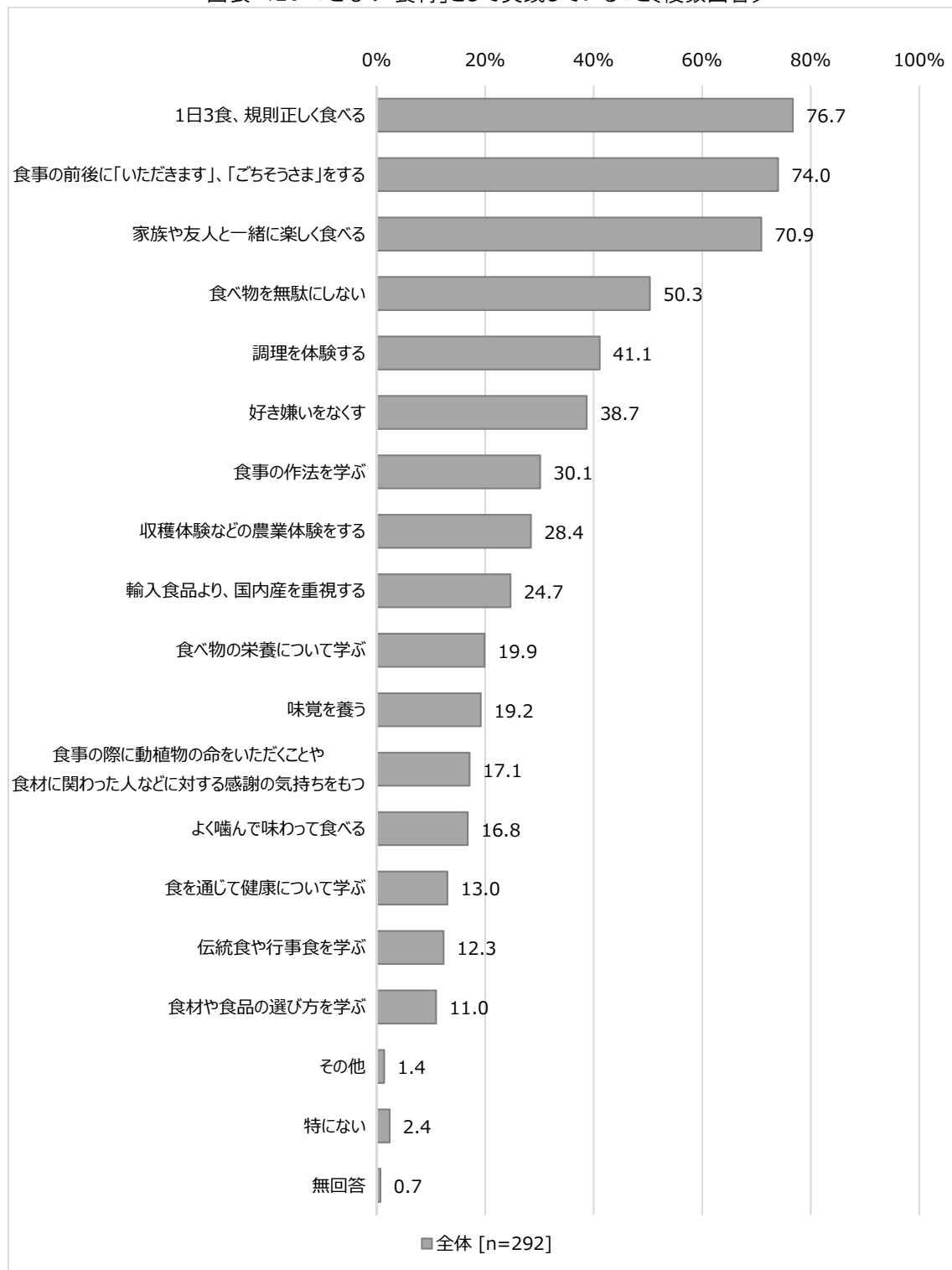
#### ⑥ こどもの食事の手伝いの状況

図表 424 こどもの食事の手伝いの状況〔複数回答〕



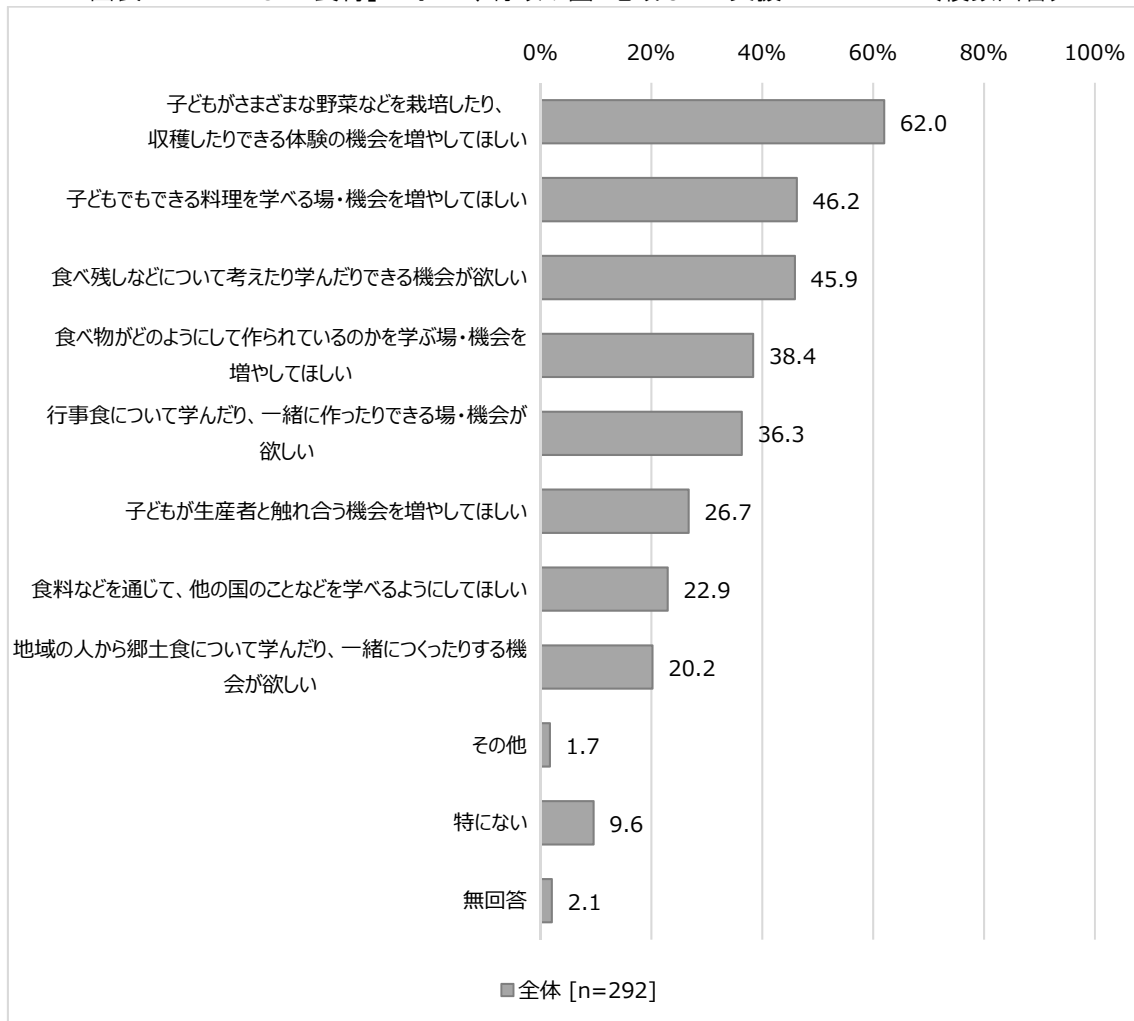
## ⑦ こどもの「食育」として実践していること

図表 425 こどもの「食育」として実践していること〔複数回答〕



⑧ こどもの「食育」に対して、行政や園・地域などで支援してほしいこと

図表 426 こどもの「食育」に対して、行政や園・地域などで支援してほしいこと〔複数回答〕



《こどもの性別 こどもの「食育」に対して、行政や園・地域などで支援してほしいこと》

図表 427 こどもの「食育」に対して、行政や園・地域などで支援してほしいこと(こどもの性別)

|       | 合計<br>(n=) | 子どもが<br>生産者と<br>触れ合う<br>機会を増<br>やしてほ<br>しい          | 子どもが<br>さまざまな野菜な<br>どを栽培<br>したり、<br>収穫した<br>りできる<br>体験の機<br>会を増や<br>してほし<br>い | 子どもで<br>もできる<br>料理を学<br>べる場・<br>機会を増<br>やしてほ<br>しい | 食べ物が<br>どのよう<br>にして作<br>られてい<br>るのかを<br>学ぶ場・<br>機会を増<br>やしてほ<br>しい | 行事食に<br>ついて学<br>んだり、<br>一緒に<br>作ったり<br>できる<br>場・機会<br>が欲しい | 地域の人<br>から郷土<br>食につい<br>て学んだ<br>り、一緒<br>につくっ<br>たりする<br>機会が欲<br>しい |
|-------|------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 全体    | 292        | 26.7                                                | 62.0                                                                          | 46.2                                               | 38.4                                                               | 36.3                                                       | 20.2                                                               |
| 男     | 139        | 27.3                                                | 66.9                                                                          | 46.0                                               | 39.6                                                               | 30.2                                                       | 18.7                                                               |
| 女     | 150        | 26.7                                                | 58.7                                                                          | 47.3                                               | 38.0                                                               | 42.0                                                       | 21.3                                                               |
| 回答しない | 0          | 0.0                                                 | 0.0                                                                           | 0.0                                                | 0.0                                                                | 0.0                                                        | 0.0                                                                |
|       | 合計<br>(n=) | 食べ残し<br>などにつ<br>いて考え<br>たり学ん<br>だりでき<br>る機会が<br>欲しい | 食料など<br>を通じ<br>て、他の<br>国のこと<br>などを学<br>べるよう<br>にしてほ<br>しい                     | 特にない                                               | その他                                                                | 無回答                                                        |                                                                    |
| 全体    | 292        | 45.9                                                | 22.9                                                                          | 9.6                                                | 1.7                                                                | 2.1                                                        |                                                                    |
| 男     | 139        | 45.3                                                | 23.0                                                                          | 8.6                                                | 0.0                                                                | 2.2                                                        |                                                                    |
| 女     | 150        | 46.7                                                | 23.3                                                                          | 10.7                                               | 3.3                                                                | 1.3                                                        |                                                                    |
| 回答しない | 0          | 0.0                                                 | 0.0                                                                           | 0.0                                                | 0.0                                                                | 0.0                                                        |                                                                    |

【まとめ・分析】

- 「食育」の認知度は、「言葉も意味も知っていた」が58.2%、「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」が39.4%、「言葉も意味も知らなかった」が2.1%となっている。
- 「食育」に対する関心の有無は、「どちらかといえば関心がある」が48.3%、「関心がある」が31.8%、「どちらかといえば関心がない」が9.2%となっている。
- こどもを持つことによる「食」への意識の変化は、「子どもが生まれてから変わった」が44.2%、「妊娠を知ってから変わった」が32.5%、「子どもがいなかったときと変わっていない」が22.9%となっている。
- 地域、職場や学校などで、食育に関する学習や活動を行う自主的な集まりへの参加状況は、「該当するサークルがあるか知らないため、これまで参加したことがない」が79.1%、「過去に参加したことがある」が8.9%、「該当するサークルがないため、これまで参加したことがない」が8.6%となっ

いる。

- 保育所・認定こども園・幼稚園に通っていると回答した人に、保育所・認定こども園・幼稚園での食育に取り組んでいることについて聞いたところ、「積極的に取り組んでほしい」が67.9%、「今のままでよい」が32.1%となっている。
- こどもの食事の手伝いの状況は、「一緒に買物に行く」が69.9%、「あとかたづけ」が54.8%、「テーブルの準備」が50.7%となっている。
- こどもの「食育」として実践していることは、「1日3食、規則正しく食べる」が76.7%、「食事の前後に「いただきます」、「ごちそうさま」をする」が74.0%、「家族や友人と一緒に楽しく食べる」が70.9%となっている。
- こどもの「食育」に対して、行政や園・地域などで支援してほしいことは、「子どもがさまざまな野菜などを栽培したり、収穫したりできる体験の機会を増やしてほしい」が62.0%、「子どもでもできる料理を学べる場・機会を増やしてほしい」が46.2%、「食べ残しなどについて考えたり学んだりできる機会が欲しい」が45.9%となっている。性別では、「子どもがさまざまな野菜などを栽培したり、収穫したりできる体験の機会を増やしてほしい」は全体で62.0%と最も高くなっており、特に男子で高い（男子：66.9%、女子：58.7%）。一方、「行事食について学んだり、一緒に作ったりできる場・機会が欲しい」（男子：30.2%、女子：42.0%）は女子で高くなっている。
  - こどもの性別によって保護者の困りごとや求めているニーズが異なる部分もあり、保護者が自分のこどもの状況にあった知識を身につけられるよう周囲がサポートしていくことが重要であると考えられる。

## ⑨ 健康づくりや食育に関する意見

健康づくりや食育の推進のために必要だと思うことを聞いたところ、主な意見は以下のとおり。

図表 428 健康づくりや食育の推進についての主な意見〔自由記述〕

### イベント・取組に対する希望

- お米作り、お味噌づくり、古来から伝わる伝統をもっともっと学べる場を増やしてほしい。自然豊かな和泉に住んでいるんだから…。もっと土に、植物に触れてほしいです！自然の大切さを学んでほしい。そしてオーガニック給食を実現してください。
- 飽食の時代で、かつ、「食べられないものはたべなくていいよ」という声かけも多いので、こどもたちが食べ物を捨てる、残す、大切にしないことが普通になっているように思います。もちろん、無理に食べることではないです。食べ物の大切さを学べる（体感する）機会を増やしてほしいです。
- 園は食育の取組が多くてすばらしいと感じます。他園や小学校にも取り入れていただきたいです。
- 添加物が増え、食材も選ばないといけない時代です。こどもの時からそういったことを学ぶ機会が教育の場でもあれば嬉しいです。
- いつもありがとうございます。保育園給食、いつもおいしくいただいているみたいです。来年度から小学校に上がります。難しいかもしれませんが、有機・減農薬野菜などの給食など、もっと積極的な取り組みを希望します。
- 健康のために国産のものや無添加のものを買いたいけど値段が高く手を出しにくい。旬の野菜や魚などの美味しい食べ方を一緒に学ぶと嫌いな食べ物にも少しは興味をもつような催しがあれば嬉しい。

- 土日祝以外にも平日の活動もあればいいなと思います。
- 親子で参加できるものがあれば行ってみたいです。できれば無料、土日などで。

#### 園の取組に感謝

- 保育園の給食や取組等我が子ども楽しみにしており、親としても毎回感謝でいっぱいです。ありがとうございます。
- 現在通っているこども園では、食育をしっかりしてくださっているのでありがたいと思っています。
- 園では、野菜の栽培、収穫、クッキング…ありとあらゆる取組で、息子は日々五感で大切なことを学ばせていただいております、感謝の気持ちでいっぱいです。他の園にも広がってほしいです。
- 今の保育園では食育をととても積極的にしてくれていてとてもよいと思います。しかも、地域の人がとても協力してくれているので、嬉しい。

#### アレルギーや添加物に配慮を希望

- カレーはおそらく他の方の家でもよく作るので（手軽）園では出さなくてもいいと思います。パスタ、うどん、パン等の小麦を給食ではもう少し控えてほしい。食品添加物にも気を付けてほしい。
- いろいろなアレルギーが増えている中、牛乳を給食で飲むのはやめられないのか…と思います。牛乳は、牛乳アレルギーではなくても他のアレルギーを強めてしまうという研究結果も出ていると勉強しました。私が実際にそうでした。白ごはんの日に、牛乳も本当に合わず、こどものころから白米と牛乳の組み合わせが嫌だったのを覚えています。しっかりと健康のことを考えていただきたいし、学んでいただきたいと思います。
- 食育にもつながると思いますし、生産者の方を守ることにもなると思うが、是非国産にこだわってもらいたいです。アレルギーは問われることがありますが、添加物については問われないので、もう少し意識してもらいたいです。本当に問題はないのでしょうか。もっと口に入れることに向き合ってほしいです。

#### 好き嫌いに対する対応を知りたい

- 最近は好き嫌いや偏食が多く、おかずをあまり食べてくれません。そのせいか、風邪をひくと治りがよくない気がします。食が体づくりに大切だし、わかりやすく教える方法が知りたいです。
- 嫌なもの、食べたくないと思ったらすぐに残す癖があるので、残すともったいないよと話したりしますが、なかなか伝わることがありません。こどもに伝わって欲しいと思うのですが、なかなかどう話せばと言うのがわからず、諦めてます。いい方法はないでしょうか

#### その他

- このアンケートで、食育について考えるきっかけになりました。ありがとうございました。
- 地域に飲食店がとても少ない。ファーストフード等の軽食の店を誘致してほしい。
- 今のところ、ほとんど好き嫌いなく食べてくれていて、そのおかげか体調を崩すことも少ないです。食と健康は大切なつながりですね。
- 幼稚園の給食、とても美味しかったです。小学校の給食も、きょうだいから「おいしかった」と聞いています。が、中学校は「まずい」という日が多いです…。安心できるものをおいしく食べさせてあげてほしいです。
- 野菜や肉類、調味料といった物価が高く安価な物を選ばざるをえない現代ですが工夫をして安くても健康的なメニューが広報などに掲載してもらえればと思います。
- 地元のものを地元で消費できるようにしてほしい

## 5 とりまとめ・考察

---

### (1) 生活習慣病の発症・重症化予防

- 運動習慣者（1回30分以上の運動を行う頻度が週2日以上で1年以上継続している人）は市民全体で34.2%となっており、25～44歳では19.6%と、若い世代で低くなっている。小中学生では、ほとんど毎日運動をしている割合が63.7%となっている。小中学生の間はスポーツや部活動で体を動かす機会が多いが、就職後は時間をとることが難しいため、運動習慣者の割合が低くなっている者と考えられる。
- 朝食を食べる頻度は、市民全体で「ほぼ毎日食べる」が83.3%である一方、「ほとんど食べない」は9.8%となっている。特に、16～24歳では16.2%と高くなっている。小中学生では、「ほとんど食べない」は5.9%となっている。若い年代では、生活習慣の乱れにより朝食を抜く場合も多いと考えられ、若いうちから正しい食生活に関心を持ち、実践することができるよう啓発が必要であると考えられる。
- ストレスの解消が「解消できないことが多い」「解消できていない」と回答したのは合計で32.7%となっており、特に45～64歳で42.2%と高くなっている。仕事や家庭等での責任がストレスにつながっているものと考えられる。
- 普段の睡眠で休養がとれているかについて、「あまりとれていない」「まったくとれていない」の合計は36.9%となっており、特に16～24歳で48.1%と高くなっている。生活習慣の乱れにより、睡眠不足になっている可能性が考えられる。
- 3食野菜を食べる人は、全体で32.6%となっており、特に25～44歳で18.5%と低くなっている。栄養バランスの整った食生活を若いうちから実践できるような働きかけが求められる。

### (2) 食育の推進

- 食育に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」の合計は、67.5%となっており、特に男性や16～24歳で関心のある人の割合が低くなっている。一方で、保護者では80.1%が関心を持っており、こどもの食事を考える上で食育に関心を持つ場合が多いものと考えられる。
- 地産地消等について実践していることはない人は41.9%となっており、特に男性で53.8%、16～24歳で65.4%と高くなっている。食事の際に挨拶を必ずしている割合は市民全体で47.7%、小中学生で65.4%、また、保護者で食事の前後に挨拶をする割合は74.0%となっている。郷土料理や伝統料理などの継承について、「受け継いでおり、伝えている」のは20.6%となっており、45歳以上でも2割程度にとどまっている。地域、職場や学校などで、食育に関する学習や活動を行う自主的な集まりに参加したことがある人は2.6%とわずかとなっており、各項目から、食育への関心を持ったり、実践をしたり、継承していく人の割合が減少傾向にある。若い頃から食育の重要性を認識し、実践する習慣が身に付けられるよう取組が必要である。

### (3) 健康づくりと食育を支える地域力

- 自治会、町会、婦人会、老人クラブ、子ども会、PTA等の地域活動への参加をしているのは市民全体で 27.4%となっており、特に 16～24 歳で 9.2%と低くなっている。一方、65 歳以上では 37.5%と比較的高くなっている。
- 食育に関するボランティア活動についても、全体で 1.7%と、わずかとなっている。
- 住んでいる地域や職場等、所属しているさまざまな集団での食事会等の機会への参加をしたことがあるのは 16.5%となっており、特に 16～24 歳で 7.4%と低くなっている。
- 地域のつながりが希薄化していく中で、特に青年期の世代を中心に地域活動への参加割合が少なくなっており、担い手の高齢化も進んでいる中で、地域の支え合いを促進し、地域力を向上していくための取組が必要となっている。

### (4) 女性の健康課題

- BMI をみると、16～24 歳の若い世代や女性で「やせ」の割合が高くなっている。世代や性別に応じた適正体重について、効果的な方法を用いて周知啓発することが求められる。
- 日頃のストレスの解消について、性別でみると、「その都度解消できている」「解消できることが多い」の合計は男性が 53.7%、女性が 49.2%と、男性の方が高くなっている。睡眠で休養がとれているかをみると、「あまりとれていない」「まったくとれていない」の合計は男性で 32.0%、女性で 40.2%となっている。女性の方が男性よりも、ストレスが解消されておらず、睡眠での休養もとれていない割合が高い。女性のメンタルヘルスに関する取り組みの強化が課題となっている。
- 運動習慣者は全体で 34.2%なのに対し、女性では 30.5%とやや低くなっている。
- 女性の不健康期間の短縮に向け、女性特有の健康課題の解決に向けた取組が必要となっている。